

Dr. med. Franziska Rubin

Meine Gesundheitsretter aus der Natur

FÜR EINE STARKE SCHILDDRÜSE



Wirksame Hilfe gegen Gewichtsschwankungen und Stimmungstiefs

Der Powerplan für gezielten Hormon-Reset und neue Energie

G|U

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

... Sie Ihre Schilddrüse frühzeitig und **auf natürliche Weise stärken** möchten – bevor stille Beschwerden laut werden.

... Sie **bestehende Symptome spürbar lindern** und Ihre innere Balance Schritt für Schritt zurückerobern wollen.

... Sie nicht länger abwarten möchten, sondern Ihre **Schilddrüsengesundheit aktiv steuern**, statt sie dem Zufall zu überlassen.

... Sie Lust auf alltagstaugliche, **überraschend leckere Rezepte** haben, die nicht nur schmecken, sondern auch Ihrer Schilddrüse guttun.

... Sie erfahren möchten, wie kraftvoll Naturheilkunde wirken kann, wenn es darum geht, **Ihre Schilddrüse zu beruhigen**, zu stärken – und dauerhaft zu entlasten.

Meine absoluten Schilddrüsen-Lieblinge



Bei Schilddrüsenüberfunktion

Bananen

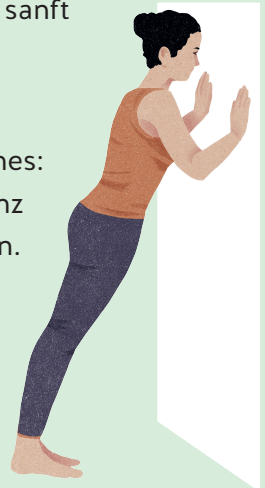
Bananen sind schnelle Helfer und echte Energiespender – ideal bei Schilddrüsenüberfunktion. Sie liefern rasch verwertbaren Fructose, reichlich Ballaststoffe, wichtige Vitamine und Kalium für Herz, Muskeln und Elektrolythaushalt. Pektin hilft, den Stuhlgang zu normalisieren. Gut verträglich, vielseitig, unkompliziert: ein kleiner Powersnack, der stabilisiert, statt weiter die Hormonproduktion anzuheizen.

Nervenkräuter

Baldrian, Lavendel und Melisse – das Dream-Team für ein überreiztes Nervensystem. Baldrian macht angenehm schläfrig, Lavendel entspannt tief, Melisse beruhigt Körper und Gefühle und wirkt sogar leicht dämpfend auf die Schilddrüsenfunktion. Ob als Abendtee, Tinktur oder Duftkissen: Damit klingt der Tag sanft aus und geht in eine ruhige Nacht über.

Muskeltraining

Gegen den Muskelabbau einer Überfunktion hilft nur eines: Kraft aufbauen. Gezieltes Training holt verlorene Substanz zurück und schenkt Stabilität, Energie und Wohlbefinden. Die Muskeln werden stärker, der Körper widerstandsfähiger – ein echter Alltagsbooster.





» Wenn Müdigkeit, Herzklopfen oder Gewichtszunahme den Alltag bestimmen, braucht es mehr als Laborwerte. Es braucht konkrete Schritte: einfache Wasseranwendungen am Morgen, jodbewusste Ernährung, beruhigende Kräuter und Bewegung, die nicht erschöpft, sondern stärkt. Naturheilkunde zeigt, wie Sie Ihre Schilddrüse Tag für Tag aktiv unterstützen können - ergänzend, wirksam und realistisch.«

Franziska Rubin



Dr. med. Franziska Rubin

Meine Gesundheitsretter aus der Natur
**FÜR EINE STARKE
SCHILDDRÜSE**

**Wirksame Hilfe gegen Gewichtsschwankungen und Stimmungstiefs
Der Powerplan für gezielten Hormon-Reset und neue Energie**

Inhalt



THEORIE
08





Theorie

- 7 Vorwort
- 8 **VON NATUR AUS GUT GESCHÜTZT**
- 10 **Die Schilddrüse – klein, aber oho!**
- 11 Der Schmetterling im Körper
- 13 **Extra:** Wie finde ich meine Schilddrüse?
- 14 **Extra:** Der Schilddrüsen-Test
- 16 **Wenn der Schmetterling nicht fliegt**
- 17 Das sagt das Labor
- 17 Die Überfunktion
- 18 Die Unterfunktion
- 20 Autoimmunerkrankungen
- 21 Der Kropf
- 21 Schilddrüsenkrebs
- 22 Schilddrüse und Leber – ein Team
- 22 Rätselhafte Symptome
- 24 Die Schilddrüse – ein Frauenproblem?
- 25 One fits all? Eine große Lüge!
- 28 The Big Five – das belastet die Schilddrüse
- 30 Fakt oder Fake? – Mythen zur Schilddrüse
- 33 **Extra:** Bringen Zivilisationskrankheiten die Schilddrüse aus der Balance?



Praxis

- 34 **PRAXIS**
- 36 **Unterstützung aus der Natur**
- 37 Die fünf Ansätze der Naturheilkunde
- 49 Selbst ist der Mann! Selbst ist die Frau!
- 50 **Im grünen Bereich – Phytotherapie**
- 51 🍷 Bremsen und ausgleichen – bei Überfunktion
- 52 **Extra:** Kleine Stoffe mit großer Wirkung
- 53 🦋 Gegen das Entzündungsfeuer
- 54 🦋 Wenn alles zu langsam läuft – bei Unterfunktion
- 55 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 58 **Iss dich gesund – Ernährungstherapie**
- 59 Gesundheit beginnt im Darm
- 61 **Extra:** Essen für die Schilddrüse
- 62 **Extra:** Selen – der stille Helfer
- 63 🍷 Bremsend, ausgleichend – bei Überfunktion
- 65 🦋 Gegen das Entzündungsfeuer
- 67 **Extra:** Mit Stäbchen zu mehr Schilddrüsengesundheit

- 68  Wenn alles zu langsam läuft – Unterfunktion
- 70 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 72 **Leben in Balance – Ordnungstherapie**
- 73  Ruhe und Ordnung bei Schilddrüsenüberfunktion
- 74  Aktivierung und Ordnung – gut bei Schilddrüsenunterfunktion
- 80 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 84 **Wasser marsch – Hydrotherapie**
- 85 Kneipp-Anwendungen
- 87 Schilddrüsenwickel
- 88 **Extra:** Vorsicht bei heilemdem Wasser
- 90 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 92 **Schritt für Schritt – Bewegungstherapie**
- 94 **Extra:** Wochenbaukasten Bewegung
- 95 Krafttraining – mehr Power für Körper, Geist und Seele
- 95 Ausdauertraining – mehr Energie für den Alltag
- 96 Sanft strecken, freier fühlen – Dehnungsübungen
- 98 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 102 **Neue Horizonte – andere Heilsysteme**
- 103 Yin und Yang – traditionelle chinesische Medizin

- 106 Die Wissenschaft vom Leben – Ayurveda
- 108 Homöopathie: kleine Kügelchen, große Wirkung?
- 110 Für das Nervensystem – die Neuraltherapie
- 111 Anthroposophie – Körper, Geist, Seele
- 112 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 114 **Extra:** Mein Powerplan für mehr Schilddrüsen-gesundheit



Rezepte

- 120 Bei Schilddrüsenüberfunktion
- 132 Bei entzündeter Schilddrüse
- 143 Bei Schilddrüsenunterfunktion

Anhang

- 154 Quellen
- 156 Register
- 158 Impressum



PRAXIS
34



REZEPTE
118

Wenn Ihre Schilddrüse aus dem Gleichgewicht ist, gilt:
Schulmedizin ist nicht alles. Natürliche Begleiter stärken Körper
und Geist und bringen neue Leichtigkeit und Harmonie.



DR. MED. FRANZISKA RUBIN

Als Ärztin, Naturheilkundlerin, TV-Moderatorin und Medizinjournalistin ist Dr. med. Franziska Rubin eine Expertin für Gesundheit, gerade wenn Krankheitsbilder einen ganzheitlichen Blick brauchen. Sie setzt stets auf ein Miteinander von Schul- und Komplementärmedizin. So wie bei Schilddrüsenproblemen: Wer hier langfristig Wohlbefinden erreichen will, braucht mehr als Medikamente. Impulse aus verschiedenen Therapiebereichen und bewährte Tricks und Kniffe setzen die richtigen Impulse mit viel Kraft aus der Natur.



Liebe Leserinnen und Leser, heutzutage ist der Druck zu funktionieren sehr hoch. Wenn die Schilddrüse nicht optimal arbeitet, ist das aber schwierig. Wir fragen uns vielleicht, warum wir nicht (mehr) leistungsfähig oder ständig unruhig und überdreht sind und denken dabei nicht gleich an die Schilddrüse. Oder wir wissen um die Problematik, greifen aber ausschließlich zu Medikamenten. Diese Therapien sind wichtig und in vielen Fällen sogar unverzichtbar. Aber die wenigsten wissen: Es gibt noch viel mehr, das uns helfen kann.

Ob Schilddrüsenüberfunktion oder -unterfunktion, Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse oder Knoten – zum Glück gibt es Wege, die schulmedizinische Behandlung sinnvoll und ganzheitlich orientiert zu unterstützen. Die Naturheilkunde setzt auf sanfte, natürliche Mittel und Methoden, die den Körper als Ganzes in den Blick nehmen, seine Ressourcen stärken und helfen, Symptome abzumildern. Ernährung, Pflanzenstoffe, Bewegung, Entspannungstechniken und bewährte Hausmittel können der Schilddrüse passende Heil-Impulse geben.

Dabei geht es oft nicht darum, Medikamente zu ersetzen, sondern den Körper dabei zu unterstützen, besser mit den Herausforderungen umzugehen, die solche Funktionsstörungen mit sich bringen. Durch unser Verhalten und komplementärmedizinische Ansätze können wir die Schilddrüse stabilisieren. So fördern diese Methoden auch das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität und lassen uns selbst aktiv etwas für unsere Gesundheit tun. Auch das tut immer gut!

In diesem Sinne alles Gute und viel Erfolg mit diesem Buch!





Von Natur aus gut geschützt

Eine gesunde Schilddrüse ist zwar klein, aber entscheidend:
Gerät sie aus dem Gleichgewicht, spüren wir das im ganzen Körper.
Doch Naturheilkunde kann helfen, die Gesundheit der Schilddrüse
zu verbessern und innere Balance zurückzugewinnen.

DIE SCHILDDRÜSE – KLEIN, ABER OHO!

Seite 10

WENN DER SCHMETTERLING NICHT FLIEGT

Seite 16

Die Schilddrüse – klein, aber oho!



Die Schilddrüse arbeitet im Stillen – und gerade deshalb bemerkt man im Alltag oft gar nicht, wie sehr man von ihr abhängt. Dabei gibt es kaum ein Organ, das unseren Körper so umfassend beeinflusst. Stoffwechsel, Nerven, Knochen – sie alle sind mit der Schilddrüse verbunden. Sie hat sogar ein echtes Allein-



stellungsmerkmal: Die Schilddrüse ist das einzige Organ, das Jod speichern kann – ein Spurenelement, ohne das die Hormonproduktion nicht funktioniert. Ist zu wenig davon da oder zu viel, gerät das ganze System aus dem Takt. Das kann weitreichende Folgen haben, beispielsweise für den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln und Knochen oder für die Fortpflanzung. Doch die Schilddrüse kann noch viel mehr: Sie reguliert unsere Körpertemperatur. Zu wenig Hormon – und uns ist ständig kalt. Zu viel – und der Körper reagiert mit Hitzewallungen und Schwitzen. Auch beim Stoffwechsel spielt die Schilddrüse eine Hauptrolle. Sie bestimmt, wie viel Energie unser Körper im Ruhezustand verbraucht – es gibt bis zu 50 Prozent Unterschied zwischen einem schnellen und einem langsamen Stoffwechsel.

Gerade für Frauen spielt die Schilddrüsengesundheit eine zentrale Rolle: Sie sind bis zu zehnmal häufiger von Störungen betroffen. Kein Wunder: Das Organ reagiert empfindlich auf hormonelle Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre. Und damit nicht genug: Die Schilddrüsenhormone wirken auch auf die Sexualhormone wie Östrogen und Testosteron. Eine aus dem Gleichgewicht geratene Schilddrüse kann Zyklusstörungen oder sogar Unfruchtbarkeit verursachen.

Der Schmetterling im Körper

Kaum zu sehen und doch extrem wichtig: Unsere Schilddrüse sitzt gut geschützt unterhalb des Kehlkopfs, vorn im Hals. Mit ihren zwei flügelartigen Lappen, die durch eine kleine Gewebebrücke verbunden sind, erinnert sie in ihrer Form an einen Schmetterling –

GAR NICHT SELTEN: 3 LAPPEN

Etwa 30 bis 40 Prozent aller Menschen besitzen noch einen dritten Schilddrüsenlappen. Dieser sogenannte Lobus pyramidalis ist ein Überbleibsel aus der Embryonalentwicklung. Noch kleiner als die anderen beiden, erstreckt er sich nach oben. Für die Schilddrüsengesundheit ist er aber unwichtig.

Die Schilddrüse ist im Durchschnitt etwa vier bis sechs Zentimeter breit, vier bis fünf Zentimeter hoch, ein bis zwei Zentimeter dick und 15 bis 30 Gramm schwer.

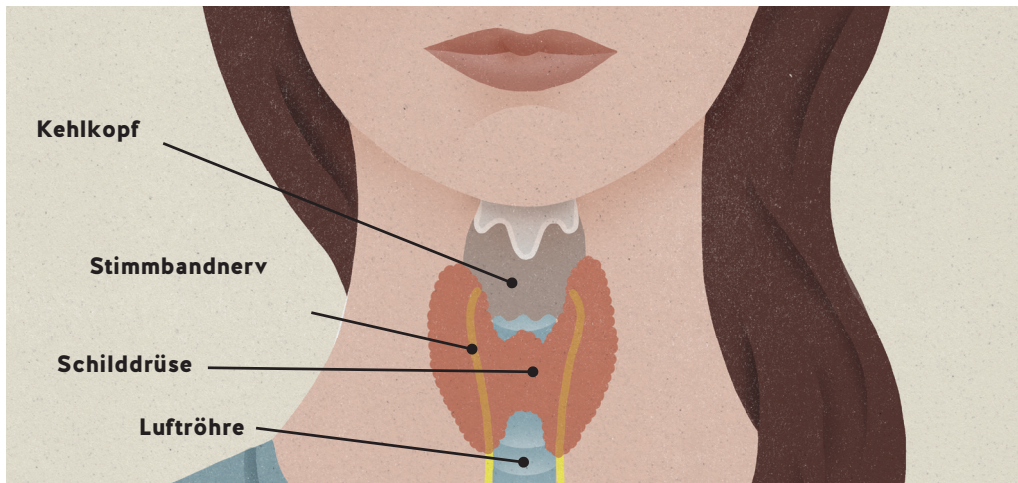
und genauso empfindlich ist dieses kleine Organ auch. Trotz ihrer geringen Größe hat die Schilddrüse einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit. Denn hier werden lebenswichtige Hormone produziert, vor allem Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Diese beiden Substanzen steuern viele wichtige Abläufe im Körper. Auch wenn die Namen kompliziert klingen mögen: Sie werden Ihnen vertraut werden. Schließlich begegnen sie uns im Buch noch häufiger.

Wie aktiv die Schilddrüse ist, hängt stark davon ab, was im restlichen Körper passiert. Sie steht unter Kontrolle des Nervensystems und reagiert auf Stress, Bewegung oder Ruhephasen mit entsprechender Hormonproduktion. Über das Blut und die Lymphe gelangen die Schilddrüsenhormone dann bis in die entlegensten Winkel unseres Körpers.

Hohe Schilddrüsenhormonwerte lassen einen Menschen unruhig, reizbar und nervös werden. Niedrige Werte sorgen hingegen dafür, dass man sich müde, antriebslos oder sogar depressiv fühlt. Kein Wunder, dass die Schilddrüse früher oft mit dem Temperament in Zusammenhang gebracht wurde. Fest steht: Schilddrüsenfunktion und Psyche haben eine wichtige Verbindung. Dieser Zusammenhang wird heute sowohl in der konventionellen Medizin als auch in anderen Heilsystemen betont.

Eine gute Nachricht zum Schluss: Selbst wenn ein Teil der Schilddrüse operativ entfernt werden muss, kann das verbliebene Gewebe oft die Funktion übernehmen und den Hormonhaushalt weitgehend stabil halten. In manchen Fällen bildet sich sogar neues Schilddrüsen Gewebe.

Die Lage der Schilddrüse



Wie finde ich meine Schilddrüse?

Die Schilddrüse liegt etwas versteckt vorn am Hals, unterhalb des Kehlkopfes, direkt vor der Luftröhre. Weil sie relativ klein und weich ist, ist sie im Normalzustand gar nicht so leicht zu ertasten. Und doch ist es möglich – mit etwas Übung, Geduld und einem feinen Gespür für Veränderungen.

SO UNTERSUCHEN SIE SELBST:

~ Die richtige Haltung einnehmen

Setzen oder stellen Sie sich bequem und entspannt hin. Legen Sie nun Zeige- und Mittelfinger beider Hände auf die Stelle direkt unterhalb Ihres Kehlkopfes – dort, wo sich beim Schlucken etwas bewegt.

~ Bewegung erspüren

Schlucken Sie langsam und achten Sie darauf, ob Sie unter Ihren Fingern eine leichte Auf- und Abbewegung wahrnehmen. Das ist Ihre Schilddrüse – sie folgt der Bewegung der Luftröhre beim Schlucken.

~ Veränderungen ertasten

Eine gesunde Schilddrüse fühlt sich weich, glatt und unauffällig an. Wenn Sie hingegen etwas Hartes, Knotiges oder Asymmetrisches spüren, könnte das auf eine Veränderung hindeuten. Allerdings sind Knoten erst ab einer Größe von einem bis anderthalb Zentimetern tastbar, kleine Knoten werden Sie also kaum entdecken können.

Bei einer deutlich vergrößerten Schilddrüse – einem sogenannten Kropf – kann man die Drüse manchmal sogar sehen.

WANN SIE ÄRZTLICHEN RAT EINHOLEN SOLLTEN:

Wenn Sie beim Abtasten oder im Alltag eines der folgenden Anzeichen bemerken, sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt oder einer Fachärztin für Endokrinologie:

- ~ *Knoten oder Verhärtungen in der Schilddrüse*
- ~ *sichtbare Schwellung am Hals, die beim Schlucken mitwandert*
- ~ *Druckgefühl im Hals oder Schluckbeschwerden*
- ~ *anhaltende Heiserkeit oder Husten ohne Erkältung*

In der Praxis wird dann meist ein Ultraschall durchgeführt. Diese Untersuchung ist schmerzfrei und liefert schnell Klarheit darüber, ob die Schilddrüse verändert ist – und wenn ja, wie genau.

Der Schilddrüsen-Test

Sie haben dieses Buch sicher nicht zufällig gekauft. Vielleicht wurde bei Ihnen ein Schilddrüsenproblem diagnostiziert und Sie fragen sich, welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt. Vielleicht zeigen Ihre bisher gewählten Maßnahmen nicht die gewünschte Wirkung. Vielleicht glaubt man Ihnen nicht, weil »die Werte« in Ordnung sind. Vielleicht vermuten Sie, dass Ihre Schilddrüse nicht so arbeitet, wie sie soll, und brauchen weitere Informationen. Mit meinem ganzheitlichen Ansatz kommen Sie Ihrer Schilddrüse auf die Spur.

BITTE BEANTWORTEN SIE FOLGENDE FRAGEN:	JA	NEIN	KATEGORIE
Fühlen Sie sich häufig müde oder antriebslos, obwohl Sie genug schlafen?	☐	☐	
Haben Sie in letzter Zeit ohne erklärbaren Grund zugenommen?	☐	☐	
Haben Sie in letzter Zeit ohne erklärbaren Grund abgenommen?	☐	☐	
Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?	☐	☐	
Sind Sie oft innerlich unruhig oder nervös ohne erkennbaren Grund?	☐	☐	
Frieren Sie häufig, obwohl die Umgebungstemperatur normal ist?	☐	☐	
Schwitzen Sie stark, selbst bei wenig Anstrengung oder normaler Temperatur?	☐	☐	
Ist Ihnen ein schneller oder unregelmäßiger Herzschlag aufgefallen?	☐	☐	
Haben Sie brüchige Haare oder Haarausfall?	☐	☐	
Leiden Sie unter häufigem Stuhlgang oder Durchfall?	☐	☐	
Haben Sie oft Verstopfung?	☐	☐	
Sind Sie leicht reizbar oder haben Sie häufig Stimmungsschwankungen?	☐	☐	
Haben Sie eine Veränderung Ihrer sexuellen Lust oder des Zyklus bemerkt?	☐	☐	
Zittern Ihre Hände leicht oder haben Sie feine Muskelzuckungen bemerkt?	☐	☐	
Fühlt sich Ihr Hals manchmal oder häufig geschwollen oder eingeengt an?	☐	☐	

AUSWERTUNG

Zählen Sie, wie oft Sie beim Test »Ja« angekreuzt haben:

 Hinweis auf Schilddrüsenunterfunktion:

Fragen 1, 2, 6, 9, 11

Ihr Ergebnis:

 Hinweis auf Schilddrüsenüberfunktion:

Fragen 3, 5, 7, 8, 10, 12, 14

Ihr Ergebnis:

 erste Hinweise auf eine fehlgeleitete Funktion der Drüse, am besten abklären lassen:

Fragen 4, 13, 15

Ihr Ergebnis:

So berechnen und interpretieren Sie: Rechnen Sie das Ergebnis des am häufigsten angekreuzten Symbols mit den neutralen Punkten zusammen und vergleichen Sie dann mit der Auswertung.

0-1: unauffällig

2-3: leichte Tendenz zur Dysfunktion – weiter beobachten

4-5: mögliche Dysfunktion – ärztliche Kontrolle empfohlen

≥ 5: starke Tendenz – unbedingt ärztliche Abklärung notwendig

Wichtiger Hinweis: Dieser Test ist kein Ersatz für eine medizinische Diagnose. Auch andere Erkrankungen oder Lebensumstände können einige der erfragten Symptome auslösen. Der Test hilft, ein mögliches Ungleichgewicht zu erkennen. Bei auffälligem Ergebnis sollten Sie bald Ihren Hausarzt oder eine Endokrinologin kontaktieren und Ihre Schilddrüsenwerte im Blut bestimmen lassen.

Schilddrüsen-Fehlfunktionen sind komplex. Im Buch gibt es deshalb Abschnitte, die gezielt für Ihre vermutete oder bestätigte Schilddrüsenproblematik wichtig sind. Sie sind mit dem Symbol  (Unterfunktion) oder  (Überfunktion) gekennzeichnet. Außerdem begegnet uns noch ein weiteres Symbol, nämlich  für die entzündlichen Erkrankungen der Schilddrüse. Das sind vor allem die beiden Autoimmunerkrankungen Hashimoto und Morbus Basedow. Während erstere sowohl mit Symptomen der Über- als auch der Unterfunktion auftreten kann, ist letztere eine deutliche Überfunktion der Schilddrüse mit den entsprechenden Zeichen. Das Symbol  taucht nicht wieder auf, da es ein unspezifischer Hinweis auf Schilddrüsenprobleme ist. Wenn abgeklärt ist, was genau los ist, folgen Sie dem Symbol für Ihre Problematik.

Wenn der Schmetterling nicht fliegt



So wichtig sie ist – so anfällig kann die Schilddrüse auch sein. Wie ein Schmetterling reagiert sie empfindlich auf Veränderungen.

Die häufigsten Probleme? Eine Über- oder Unterfunktion. Aber auch Autoimmunerkrankungen, Kropfbildung oder – zum Glück selten – sogar Krebs können vorkommen.



Und oft sind auch andere Organe mitbeteiligt, denn die Schilddrüse steht zum Beispiel im Austausch mit der Leber oder dem Herzen.

Das sagt das Labor

Wenn ein sogenanntes »großes Blutbild« gemacht wird, fehlt dabei oft die Bestimmung von Schilddrüsenhormonen. Bei Blutuntersuchungen können aber zusätzlich bestimmte Schilddrüsenwerte erhoben werden. Sie können zeigen, ob die Funktion der Schilddrüse erhöht oder erniedrigt ist.

WICHTIGE LABORWERTE

Der wichtigste Schilddrüsenwert ist der TSH-Wert. Achtung: Das Ergebnis kann für Laien verwirrend sein, denn bei einer Unterfunktion ist der gemessene Wert zu hoch und bei der Überfunktion zu niedrig.

- ~ *TSH: Das schilddrüsenstimulierende Hormon steuert die Schilddrüse. Ein hoher TSH-Wert weist oft auf eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) hin, ein niedriger auf eine Überfunktion (Hyperthyreose).*
- ~ *fT3: Das kleine f steht für »freies«, denn es geht nur um das im Blut frei bewegliche Hormon. T3 wird überwiegend aus T4 umgewandelt. Der Wert ist bei Überfunktion erhöht, bei Unterfunktion erniedrigt.*
- ~ *fT4: Thyroxin ist die Vorstufe von T3 und ebenfalls wichtig für eine Einschätzung der*

Schilddrüsenfunktion. Er ist bei Überfunktion höher als normal, bei Unterfunktion niedriger.

- ~ *anti-TPO und anti-TG: Ist einer dieser Werte für bestimmte Antikörper oder sind beide außerhalb des Normbereichs, weist das auf eine Autoimmunreaktion gegen die Schilddrüse hin, zum Beispiel bei den Erkrankungen Hashimoto-Thyreoiditis oder Morbus Basedow.*
- ~ *TRAK: Der TSH-Rezeptor-Antikörper ist dafür verantwortlich, die Andockstellen für das Hormon TSH zu stimulieren oder nur sehr selten zu blockieren. Bei der Autoimmunerkrankung Morbus Basedow ist dieser Wert erhöht.*

Genaue Laborwerte gebe ich hier nicht an, weil es viel Fachkenntnis braucht, um die Ergebnisse zuverlässig zu interpretieren und zu erklären. Die Werte erklärt Ihnen am besten Ihr Hausarzt oder Ihre Endokrinologin.

Die Überfunktion

Bei einer Überfunktion (Hyperthyreose) produziert die Schilddrüse zu viele Hormone. Die Folge: Der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Herzrasen, Gewichtsverlust trotz gutem Appetit, Schwitzen, Nervosität und Zittern gehören zu den typischen Symptomen. Viele Betroffene vertragen Hitze deutlich schlechter als früher.

Häufig steckt die Basedow-Krankheit (Morbus Basedow, aus dem Englischen auch als

Graves-Krankheit bezeichnet) dahinter – eine Autoimmunerkrankung. Hier bildet unser Immunsystem Antikörper, die die Schilddrüse dazu anregen, mehr Hormone zu bilden, als wir benötigen.

Auch hormonproduzierende Knoten können verantwortlich sein. Diese Wucherungen arbeiten unabhängig (autonom) vom Rest der Drüse und sorgen so für ein hormonelles Ungleichgewicht.

Die Unterfunktion

Bei der Hypothyreose produziert die Schilddrüse zu wenig Hormone. Die Folge: Der gesamte Stoffwechsel verlangsamt sich. Müdigkeit, Gewichtszunahme, ständiges Frieren, trockene Haut, Verstopfung und depressive Verstimmungen können darauf hinweisen. Die häufigste Ursache in Ländern mit guter Jodversorgung wie Deutschland ist die Ha-

VON DER ÜBER- IN DIE UNTERFUNKTION?

Richtig gelesen, manche Schilddrüsenerkrankung bedeutet beides. Gerade bei der Hashimoto-Thyreoiditis, der Schilddrüsenerkrankung, deren Kennzeichen die Unterfunktion ist, beginnt die Erkrankung oft mit dem Gegenteil.

Die Symptome am Anfang deuten auf eine Überfunktion hin: Schwitzen, Herzrasen, Nervosität. Das passiert, weil zuerst die Hormone, die sich noch in der Schilddrüse befinden, durch den Abbau der Zellen freigesetzt werden. Erst wenn der »Vorrat« erschöpft ist und nach einer Phase der

Normalisierung alles wieder in Ordnung schien, zeigt sich das ganze Krankheitsbild. Dann wechselt in einem schleichenden Prozess von Wochen, Monaten und manchmal sogar Jahren die Symptomatik. Immer mehr Schilddrüsenzellen werden abgebaut und es kann nicht mehr genug Schilddrüsenhormon produziert werden. Alles weist nun auf eine Unterfunktion hin. Es ist also wichtig, beide Möglichkeiten bei der Diagnose und Behandlung zu berücksichtigen und auch länger zurückzudenken.

Schilddrüsenfunktion im Vergleich

SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Haarausfall, trockene
Haut und Haare

Antriebslosigkeit,
Müdigkeit, Erschöpfung

niedriger Puls

Kälteempfindlichkeit,
wenig Schwitzen

Gewichtszunahme

Verstopfung

Menstruation
stark und eher
unregelmäßig

SCHILDDRÜSENÜBERFUNKTION

Haarausfall, brüchige
Fingernägel und Haare

Unruhe, Nervosität,
Reizbarkeit

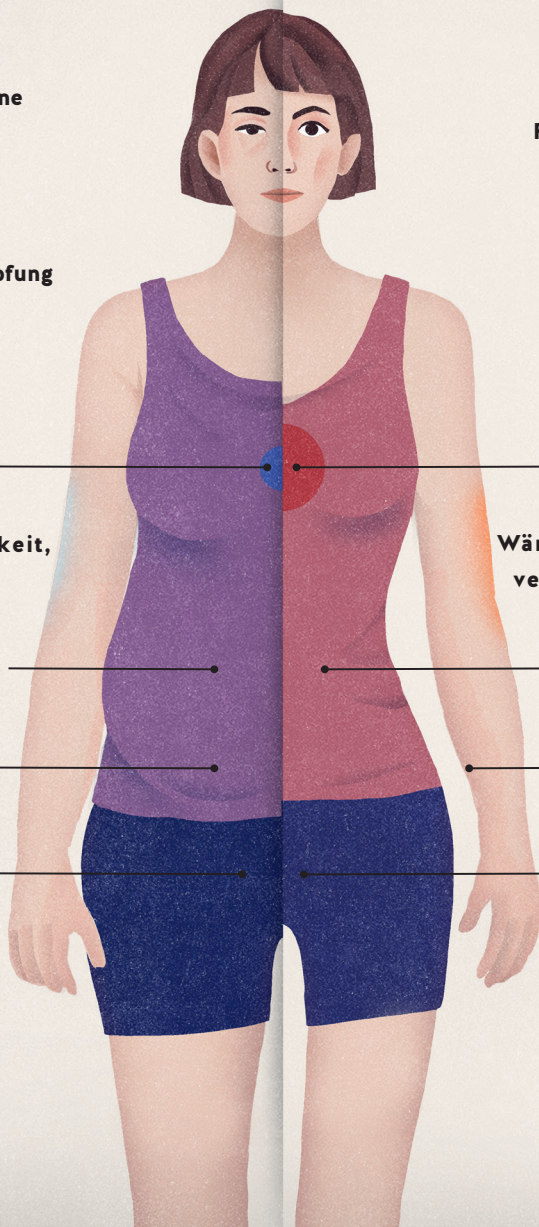
Herzklopfen

Wärmeempfindlichkeit,
vermehrtes Schwitzen

Gewichtsabnahme

Durchfall

Menstruations-
störungen



shimoto-Thyreoiditis – ebenfalls eine Autoimmunerkrankung. Weitere Gründe können eine operative Entfernung der Schilddrüse (zum Beispiel bei vielen autonomen Knoten oder einer Krebserkrankung), eine Therapie mit radioaktivem Jod oder ausgeprägter Jodmangel sein.

Bis zu ein Drittel der Deutschen ist an der Schilddrüse erkrankt, allerdings sind nicht alle behandlungsbedürftig. Der überwiegende Teil, 70 bis 80 Prozent davon, sind Frauen. Am häufigsten ist die Schilddrüsenunterfunktion. Sie entsteht oft im Laufe des Lebens. Auch hier sind Frauen deutlich öfter betroffen als Männer.

Autoimmunerkrankungen

Bei Autoimmunerkrankungen ist das Immunsystem fehlgeleitet – es greift eigenes Gewebe an, statt Krankheitserreger zu bekämpfen:

- ~ Bei Hashimoto-Thyreoiditis zerstört das Immunsystem durch die Fehlsteuerung schleichend die Schilddrüsenzellen. Das führt ab und zu anfangs zu einer Überfunktion, weil schlagartig aus den zerstörten Zellen Hormone freigesetzt werden. Danach kommt es zur chronischen Entzündung und langfristig zur Unter- oder Fehlfunktion.
- ~ Bei Morbus Basedow produziert der Körper spezielle Antikörper, die die Schilddrüse unkon-

ÜBERSICHT ÜBER DIE WICHTIGSTEN SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN

PROBLEM	SCHILDDRÜSENHORMONE	(MÖGLICHE) URSACHE
Überfunktion (Hyperthyreose)	hoch	Morbus Basedow, Knoten, Überdosierung von Schilddrüsenhormonen
Unterfunktion (Hypothyreose) / Fehlfunktion	niedrig	Hashimoto-Thyreoiditis, Operation, schwerer Jodmangel
Autoimmunerkrankungen	hoch (Basedow)/niedrig (Hashimoto)	Autoimmunreaktion
Struma (Kropf)	normal/hoch/niedrig	Jodmangel, Autoimmunerkrankungen
Krebs	normal/hoch/niedrig	bösartige Zellveränderungen
Wechselwirkung mit der Leber	niedrig	Hashimoto, Jodmangel, Operation



trolliert zu Höchstleistungen antreiben – was eine Überfunktion auslöst. Im fortgeschrittenen Stadium treten dann auch auffällige Symptome wie Herzrasen und das Sehen von Doppelbildern sowie hervorstehende Augäpfel auf.

Der Kropf

Ein Kropf, medizinisch Struma genannt, ist jede sichtbare oder tastbare Vergrößerung der Schilddrüse – egal, ob die Hormonproduktion dabei normal, zu hoch oder zu niedrig ist.

Manchmal bilden sich statt eines (größeren) Kropfes kleine Knötchen, die nicht immer direkt sichtbar sind. Große Kropfbildungen am vorderen oder seitlichen Hals können sogar zu Schluckbeschwerden oder Atemproblemen führen.

Schilddrüsenkrebs

Schilddrüsenkrebs ist selten und selten tödlich. Er äußert sich oft durch einen oder mehrere harte, schmerzlose Knoten im Hals.

»ICH HABE VON KNOTEN GELESEN – IST DAS GLEICH KREBS?«

Keine Panik: Die meisten Schilddrüsenknoten sind gutartig. Trotzdem gilt: Sicherheit geht vor. Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann genau beurteilen, worum es sich handelt und ob weitere Untersuchungen notwendig sind.

Immer wieder tauchen in diesem Zusammenhang Begriffe wie »heißer Knoten« und »kalter Knoten« auf. Sie klingen erst einmal dramatisch, beschreiben aber schlicht, wie aktiv ein Knoten ist: Heiße

Knoten sind hormonell aktiv. Das heißt, sie produzieren eigenständig Schilddrüsenhormone – unabhängig vom Bedarf des Körpers. Das kann zu einer Überfunktion führen.

Kalte Knoten hingegen sind inaktiv. Sie produzieren keine Hormone. Das macht sie an sich nicht gefährlich – aber: Kalte Knoten sind statistisch gesehen etwas häufiger bösartig als heiße und sollten daher sorgfältig untersucht werden.

Weitere Warnzeichen sind Heiserkeit, Schluckbeschwerden oder ein ungewöhnlich schnelles Wachstum des Knotens. Ultraschall und Biopsie (Probeentnahme mit einer feinen Nadel) bringen dann Klarheit.

Falls eine Krebserkrankung vorliegt, braucht es erst einmal eine individuelle schulmedizinische Therapie, die den Tumor möglichst vollständig entfernt. Schon während der Behandlung, aber vor allem danach kann ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper helfen, sich ganzheitlich um sein hormonelles Gleichgewicht zu kümmern.

Schilddrüse und Leber – ein Team

Die Schilddrüse produziert Hormone – die Leber baut sie ab. Was viele nicht wissen: Diese beiden Organe sind eng miteinander verbunden. Ist die Leber geschwächt, kann das auch die Schilddrüse beeinträchtigen – und umgekehrt.

Eine aktuelle Studie italienischer Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen¹ von 2024 hat gezeigt: Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion haben ein deutlich höheres Risiko für Leberprobleme – vor allem für eine Fettleber, die oft erst einmal unbemerkt bleibt, aber ernsthafte Folgen haben kann. Zudem verlaufen Lebererkrankungen bei Schilddrüsenproblemen meist schwerer.

Deshalb gilt: Wer eine Fettleber hat, sollte seine Schilddrüsenwerte prüfen lassen. Und wer weiß, dass seine Schilddrüse nicht optimal arbeitet, sollte besonders auf die Lebergesundheit achten.

Rätselhafte Symptome

Schilddrüsenerkrankungen zeigen oft ganz typische Anzeichen – zumindest auf den ersten Blick. Blutwerte, Hormontests oder Gewebeuntersuchungen liefern meist eindeutige Hinweise, und doch berichten viele Betroffene von einem langen Weg bis zur Diagnose. Von Arztbesuchen, bei denen »alles in Ordnung« schien. Von einem Gefühl, dass trotzdem irgendetwas nicht stimmt.

Das Problem: Die Symptome sind häufig unspezifisch – und können viele Ursachen haben. Wer denkt bei chronischer Müdigkeit, Stimmungsschwankungen oder innerer Unruhe schon sofort an seine Schilddrüse? Genauso gut könnte ein Eisenmangel dahinterstecken. Oder Stress. Oder schlicht die ganz normale Frühjahrsmüdigkeit.

Kein Wunder also, dass Schilddrüsenerkrankungen oft lange unentdeckt bleiben. Ein gutes Beispiel ist die schon erwähnte Hashimoto-Thyreoiditis. Etwa zwei Prozent der gesetzlich Versicherten in Deutschland sind nachweislich betroffen.² Die Dunkelziffer dürfte allerdings deutlich höher liegen.

SYMPTOME VERSCHIEDENER SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN

KRANKHEIT ³	SYMPTOME, DIE SIE SELBST FESTSTELLEN KÖNNEN	WERTE, DIE DEM ARZT ODER DER ÄRZTIN AUFSCHLUSS GEBEN
Überfunktion (Hyperthyreose) Autoimmunerkrankung Morbus Basedow	Gewichtsverlust, vermehrtes Schwitzen, Hitzeunverträglichkeit, Nervosität, Hände zittern, häufiger Stuhlgang, Durchfall, Zyklusstörungen, körperliche Leistungsschwäche, Herzklopfen, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen, verminderte Gangsicherheit, dünner werdendes Haar	niedriger TSH-Wert, hohe T3- und T4-Werte, eventuell Bluthochdruck, abnehmende Knochendichte
Unterfunktion (Hypothyreose) / Fehlfunktion Autoimmunerkrankung Hashimoto (Achtung, zu Beginn der Erkrankung und bei Schüben kann es durch unkontrollierte Hormonausschüttung zu einer kurzfristigen Überfunktion kommen.)	Gewichtszunahme, Schmerzen in Muskeln und Gelenken, trockene oder schuppige Haut, Kälteempfindlichkeit, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, vermehrter Haarausfall, spröde und brüchige Haare, Wassereinlagerungen, Verstopfung, bei älteren Menschen: Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit, bei Kindern und Jugendlichen: Entwicklungsstörungen	hoher TSH-Wert, niedrige T3- und T4-Werte, verlangsamter Puls, eventuell erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin)
Struma (Kropf)	verdickter Hals	Schilddrüsenvergrößerung im Ultraschall, veränderte Blutwerte
Krebs	von symptomlos bis fühlbare Knoten am Hals, Heiserkeit	Ultraschall, Punktion, auffällige Schilddrüsenwerte im Blut
Wechselwirkung mit der Leber	symptomlos oder Müdigkeit	Fettleber im Ultraschall, veränderte Leberwerte

Die Schilddrüse – ein Frauenproblem?

Gerade mit Blick auf die Hashimoto-Erkrankung wird deutlich: Von manchen Schilddrüsenerkrankungen sind Frauen viel häufiger betroffen als Männer. Bei Hashimoto sind es sogar neun- bis zehnmal so viele.

Das heißt aber nicht, dass alle Männer sich zurücklehnen dürfen. Auch sie können an Hashimoto-Thyreoiditis erkranken. Bei ihnen bleibt die Erkrankung sogar oft länger unentdeckt, weil Ärzte erst einmal nur bei Frauen an diese Autoimmunerkrankung denken. Wenn die Symptome dann noch uneindeutig sind, werden sie mit anderen Gesundheitsproblemen in Zusammenhang gebracht oder gar nicht beachtet.

Gleichzeitig gilt aber trotzdem: Als Frau sollten Sie besonders aufmerksam sein, was Ihre Schilddrüsengesundheit angeht. Ihr Körper durchlebt mehrere hormonelle Umstellungsphasen, in denen die Schilddrüse besonders anfällig dafür ist, aus dem Gleichgewicht zu kommen: von Wachstum, Pubertät, den vielen hormonellen Zyklen in jungen Jahren, über die Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren.

Schauen wir uns das Hormonkarussell mal im Einzelnen an:

Östrogene beeinflussen direkt und indirekt die Schilddrüsenfunktion. Sie können bei-

spielsweise das Immunsystem verändern.

Das erklärt, warum Autoimmunerkrankungen wie die Hashimoto-Entzündung bei Frauen viel häufiger auftreten. Oft entstehen sie nämlich gerade in den erwähnten Phasen hormoneller Umstellungen.

Manchmal hält das Ungleichgewicht nur für eine gewisse Zeit an, manchmal ist die Problematik dauerhaft. Außerdem muss die Schilddrüse bei zusätzlicher Östrogengabe, wie beispielsweise der Pille, mehr Hormon produzieren, um den Bedarf an freiem, also wirksamem T3 und T4 zu decken.

Probleme mit der Schilddrüse können ihrerseits weitere Probleme auslösen. Das beste Beispiel: Sie können den Menstruationszyklus beeinflussen. Eine Unterfunktion verlängert ihn womöglich oder macht ihn unregelmäßig. Ein ausbleibender Eisprung macht den Kinderwunsch dann schwierig oder gar unmöglich.

Im Rahmen von Fruchtbarkeitsbehandlungen werden daher in einer guten Praxis als eine der ersten Maßnahmen die Schilddrüsenhormone bestimmt. Manchmal stellt sich dann eine Fehlfunktion heraus, die bisher nicht entdeckt wurde. Und auch wenn Sie schon eine oder mehrere Fehlgeburten erleben mussten, sollte unbedingt an die Schilddrüse gedacht werden.

Während einer Schwangerschaft produziert sie die nötigen Hormone auch für das unge-



borene Kind. Besonders in den ersten Monaten ist eine ausreichende Jodversorgung sehr wichtig. Bei vegetarischer oder veganer Ernährung muss oft Jod ergänzt werden, denn es beeinflusst die Gehirnentwicklung maßgeblich. Bei einer bekannten Schilddrüsenunterfunktion ist es wahrscheinlich notwendig, dass die Dosis des künstlichen Schilddrüsenhormons für Sie erhöht wird. Doch gerade jetzt können Sie mit Anpassungen im Lebensstil vieles noch zusätzlich verbessern. Die Tipps in diesem Buch unterstützen Sie dabei.

Bei bis zu zehn Prozent der Frauen tritt innerhalb eines Jahres nach der Geburt (wissenschaftlich: postpartal⁴) eine vorübergehende Schilddrüsenentzündung auf. Sie verläuft in zwei Phasen. Zuerst kommt es zu einer Überfunktion, dann folgt eine Unterfunktion. In vielen Fällen heilt diese Form der Schilddrüsenerkrankung aus. Bei manchen Frauen bleibt allerdings eine dauerhafte Unterfunktion zurück. Das ist besonders dann der Fall, wenn es zusätzliche individuelle Risikofaktoren gibt.

Denken Sie deshalb gerade im ersten Lebensjahr Ihres Kindes auch daran, dass permanente Müdigkeit und Antriebslosigkeit nicht nur dem Schlafmangel oder Ihrer veränderten Lebenslage geschuldet sein können. Vielleicht steckt die Schilddrüse dahinter. Schließlich sind da noch die Wechseljahre. In ihnen sinkt nicht nur der Östrogen Spiegel,

sondern es kann für einige Jahre zu einer Achterbahnfahrt der weiblichen Hormone kommen. Das ist ganz normal. Aber dadurch verändert sich die Schilddrüsenregulation. Es ist wichtig, dass Sie in dieser Lebensphase die Schilddrüsenwerte in größeren Abständen kontrollieren lassen. Denn viele Symptome der Wechseljahre können auch Ausdruck einer Schilddrüsenerkrankung sein.

Und wenn Sie bereits eine bekannte Schilddrüsenunterfunktion haben, ist vielleicht eine Anpassung Ihrer L-Thyroxin-Dosis nötig. Achtung ist auch dann geboten, wenn Östrogene im Rahmen der Wechseljahre zugeführt werden. Das kann den Bedarf an Schilddrüsenhormon erhöhen, weil Östrogen Schilddrüsenhormone bindet.⁵

One fits all? Eine große Lüge!

In der klassischen Schulmedizin gilt vieles als gut untersucht – und das mit Recht. Medikamente und operative Eingriffe können nachweislich zahlreiche Beschwerden lindern oder heilen. Gerade bei Arzneimitteln weiß man zumeist sehr genau, wie sie im Körper wirken.

Auch bei Schilddrüsenerkrankungen gibt es sogenannte Standardtherapien. Sie gehören heute zur Routineversorgung und haben sich bei vielen Menschen bewährt.

So wird bei einer Schilddrüsenunterfunktion in der Regel das fehlende Hormon ersetzt – meist in Form von L-Thyroxin, einer künstlichen Variante des natürlichen Schilddrüsenhormons. Die Tablette wird einmal täglich eingenommen. Entscheidend ist dabei die richtige Dosierung, die zu Beginn engmaschig und auch später noch regelmäßig kontrolliert werden muss. Dieses Medikament wird in der Regel gut vertragen und gleicht den Schilddrüsenhormonmangel aus.

Bei einer Schilddrüsenüberfunktion stehen mehrere schulmedizinische Behandlungswegen zur Verfügung. Eine Möglichkeit sind sogenannte Thyreostatika – das sind Medikamente, die die Hormonproduktion in der Schilddrüse bremsen. Auch hier wird die Dosis regelmäßig kontrolliert und gegebenenfalls angepasst.

Alternativ kann eine Radiojodtherapie zum Einsatz kommen. Dabei wird radioaktives Jod gegeben, das gezielt überaktive Schilddrüsenzellen zerstört. Die Methode ist meist effektiv, birgt aber das Risiko, dass sich daraus später eine Unterfunktion entwickelt. Schließlich kann auch eine Operation das Mittel der Wahl sein. Dabei wird ein Teil oder sogar das ganze Organ entfernt. Das wird besonders dann gemacht, wenn andere Verfahren nicht helfen oder Knoten vorhanden sind. Auch die beiden häufigsten Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse – Morbus Base-

dow (Überfunktion) und Hashimoto-Thyreoiditis (Unterfunktion) – lassen sich mit diesen Methoden entsprechend ihrer Er-

ZUFALLSBEFUND ODER NEBENDIAGNOSE

Sie kennen das vielleicht. Bei der Ärztin wird eine Untersuchung gemacht und dabei etwas gefunden, nach dem niemand gesucht hat. Bei den manchmal unspezifischen Schilddrüsenenerkrankungen passiert das immer wieder.

Besonders oft ist das bei Schilddrüsenknoten der Fall. Wenn sie nicht von außen getastet werden können, bleiben sie meist unentdeckt. Steht dann eine Halsuntersuchung zum Beispiel per Ultraschall oder durch gezieltes Abtasten an, heißt es plötzlich: »Sie haben da einen Knoten.« Keine Panik! Nur selten ist das gefährlich, abgeklärt werden muss ein solcher Zufallsbefund selbstverständlich trotzdem.



scheinung als Unter- oder Überfunktion behandeln. Was dabei aber oft zu kurz kommt: Die schulmedizinischen Verfahren setzen auch bei autoimmunen Reaktionen in erster Linie an den Hormonwerten an. Die eigentlichen Ursachen sind jedoch chronische Entzündungsprozesse durch das fehlgeleitete Immunsystem. Aber sie bleiben dabei meist außen vor.

Schilddrüsenknoten können sich sowohl bei Unter- als auch bei Überfunktionen bilden. Bei einer Unterfunktion versucht die Schilddrüse, durch Zellwachstum mehr »Produktionsorte« zu schaffen. In anderen Fällen werden unkontrolliert Hormone produziert. Sind solche Knoten »heiß«, also hormonproduzierend, kann das überschießend sein. Sind sie »kalt« stören sie womöglich mechanisch. Außerdem ist die Gefahr, dass sie bösartig sind, etwas höher. Behandelt werden die Knoten je nach Ursache und Erscheinungsbild mit den genannten Möglichkeiten. Sollten ein oder mehrere Knoten bösartig sein – also Schilddrüsenkrebs dahinterstecken – werden diese und nicht selten auch das ganze Restgewebe entfernt.

All diese Behandlungen haben ihre Berechtigung – und sie helfen vielen. Ohne die Schulmedizin kämen zahlreiche Betroffene nicht zur Ruhe. Und dennoch greift dieser Ansatz manchmal zu kurz. Denn Menschen sind verschieden. Körper reagieren unterschied-

lich – auch auf Therapien, die »eigentlich« wirken sollten.

Es gibt Patientinnen und Patienten, bei denen die Blutwerte in Ordnung sind, die sich aber dennoch krank fühlen. Bei Hashimoto verläuft die Erkrankung oft in Schüben. Sie kann mit einer Überfunktion beginnen und später in eine Unterfunktion übergehen. Manche Betroffene erleben den Verlauf ihrer Schilddrüsenproblematik so schleichend, dass die Beschwerden erst spät ein stimmiges Gesamtbild ergeben. Bis dahin hören sie nicht selten Sätze wie: »Das sind bestimmt die Wechseljahre«, oder: »Sie sollten einfach mal ein paar Kilo abnehmen.« So entsteht Frust. Und nicht selten das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden.

Die Wahrheit ist: Es gibt kein Patentrezept, kein »One fits all«. Gesundheitsprobleme – und gerade solche mit hormonellen Ursachen – verlangen einen ganzheitlichen, individuellen Blick. Deshalb: Vertrauen Sie der Schulmedizin. Sie bietet viele wertvolle Möglichkeiten. Aber vertrauen Sie nicht ausschließlich darauf. Oft braucht es mehr, um wirklich gesund zu werden – oder einen besseren Umgang mit einer bleibenden Krankheit und dadurch mehr Wohlbefinden zu erreichen. Von einer naturheilkundlichen Therapie profitieren alle – die, die einer schulmedizinischen Behandlung gegenüber skeptisch sind, ebenso wie die, die sie ergänzen möchten.

STILL ERKRANKT

Manche krankhafte Veränderung im Körper verläuft unbemerkt. So kann es auch bei einer stillen Entzündung der Schilddrüse sein. Diese verursacht weder akute Schmerzen noch offensichtliche Symptome. Erst durch entsprechende Laborwerte wird klar: Hier belastet etwas Ihren Körper, vielleicht schon seit Langem. So kann eine stille Entzündung in eine chronische Erkrankung übergehen. Deshalb lohnt es sich für Sie, bei Verdacht oder unklaren allgemeinen Symptomen auch an die Schilddrüse zu denken. Früh erkannt und aufmerksam beobachtet, können Schilddrüsenprobleme nämlich gut behan-

delt werden, oft auch ohne Medikamente. Besonders häufig verläuft die sogenannte postpartale Schilddrüsenentzündung still. Sie betrifft Frauen nach der Geburt. Dabei wird durch die großen Veränderungen im Körper zuerst gespeichertes Schilddrüsenhormon unkontrolliert freigesetzt. Es kommt zu einer Überfunktion. Wenn die Hormonspeicher leer sind, folgt eine Unterfunktion. Bei vielen Frauen normalisiert sich die Schilddrüsenfunktion nach einigen Monaten wieder. Bei einigen aber bleibt eine Unterfunktion. Bei Folgeschwangerschaften ist das Risiko für eine erneute Schilddrüsenstörung erhöht.

The Big Five – das belastet die Schilddrüse

Bei entzündlichen Schilddrüsenerkrankungen besteht eine familiäre Häufung – darüber sind sich Fachleute einig. Das bedeutet nicht, dass diese Probleme zwangsläufig vererbt werden. Eine klare genetische Ursache ist bisher nicht

bekannt, man weiß aber, dass Schilddrüsenerkrankungen auf mehreren Genen liegen können. Deshalb: Wenn Sie Familienangehörige mit Schilddrüsenfunktionsproblemen haben, empfehle ich Ihnen, besonders aufmerksam zu sein und auf entsprechende Anzeichen zu achten. Der eigene Lebensstil spielt dann wahrscheinlich eine noch wichtigere Rolle.



Wenn Sie Veränderungen bemerken, kann so auch schon frühzeitig medizinisch eingegriffen werden. Und eine familiäre Häufung kann auch bedeuten, dass es schon Erfahrungen zu wirksamen Lebensstilveränderungen gibt.

Wenn es um die Fehlfunktion der Schilddrüse geht, haben Sie einen Punkt gänzlich selbst in der Hand: Ihren Tabakkonsum. In mehreren Studien wurde festgestellt, dass Rauchen schilddrüsen-schädigend ist. In einer Untersuchung an 130 Zwillingspaaren hat sich wieder gezeigt, dass Rauchen⁶ das Risiko für eine krankhafte Veränderung der Schilddrüse bedeutend erhöht.

Weniger eindeutig sind die Ergebnisse zur Frage, ob eine vegane Ernährung der Schilddrüsengesundheit schadet. US-amerikanische Wissenschaftler fanden heraus, dass eine vegane Ernährung vor einer Schilddrüsenunterfunktion schützen kann, während andere Forscher darauf hinweisen, dass bestimmte vegane Lebensmittel die Aufnahme von Jod im Körper behindern können.⁷ Dazu zählen insbesondere Kohl, Raps, Brokkoli, Soja und Hirse wegen der enthaltenen Goitrogene. Aber keine Angst, in Maßen genossen sind all diese Lebensmittel sehr gesund. Zudem kann die Jodaufnahme beispielsweise durch jodiertes Speisesalz unterstützt werden. Da wir schon bei Ernährung sind: Der Verzehr von rotem Fleisch scheint sich nicht ganz so günstig auf die Schilddrüse auszu-

wirken.⁸ Es muss keine vegetarische Ernährung sein, aber in Studien schnitt die sogenannte mediterrane Kost am besten ab: Fisch und Geflügel sind der Schilddrüse zuträglicher als Schweine- oder Rindfleisch, weil sie entzündungshemmend wirken. Lamm- und Wildfleisch liefern wichtige Spurenelemente wie Eisen und Selen, doch sollten Sie auf den Jodgehalt achten. Insgesamt gilt: Auf stark verarbeitetes Fleisch sollten Sie verzichten. Gute Gründe aus Schilddrüsensicht gibt es auch für einen bewussten Umgang mit Kaffee.⁹ Der Stoff im Mittelpunkt dieser Erkenntnis ist das Koffein. Das steckt heutzutage allerdings nicht mehr nur im Kaffee, sondern auch in vielen Soft- und Energydrinks. Da ist also auch Vorsicht geboten, insbesondere wenn Sie schon Schilddrüsenhormone einnehmen. Der Grund: Koffein hemmt die Aufnahme von Schilddrüsenhormonen. Dann gilt: Weniger ist mehr. Wer nicht auf seinen Kaffee verzichten mag, sollte ihn von der Einnahme von Schilddrüsenhormonen zeitlich trennen. Am besten die Schilddrüsenmedikamente immer mit Wasser nehmen und dann eine Stunde verstreichen lassen, bis Sie Ihren Kaffee trinken.

Außerdem gibt es zwei in Alltagsprodukten enthaltene Stoffe, die im Verdacht stehen, die Schilddrüsenfunktion zu stören. Beide sind reguliert, können aber trotzdem bei alten Produkten oder schlechten Kontrollen auf-

tauchen: Triclosan¹⁰ ist ein Breitbandantibiotikum. Es wird aber nicht nur in Krankenhäusern benutzt und sollte in Kosmetika, Haushaltsreinigern und Kunststoffen nicht mehr vorhanden sein. Bisphenol A¹¹ wird in der Kunststoffproduktion eingesetzt und findet sich beispielsweise in Getränkeflaschen, Lebensmittelverpackungen und Beschichtungen von Konservendosen. Beide Stoffe

SCHILDDRÜSENHORMONE UND MILCHPRODUKTE

Milchprodukte – genauer gesagt, das Kalzium darin – können die Aufnahme des Wirkstoffs L-Thyroxin im Darm stören, deshalb sollte ein zeitlicher Abstand von mindestens einer Stunde eingehalten werden. Die Tabletten sollten Sie also immer mit Wasser einnehmen und einen Joghurt oder den Milchkaffee erst eine Stunde später genießen. Bei der Einnahme von Kalzium oder Eisenpräparaten sind sogar mindestens vier Stunden Abstand einzuhalten.

haben einen Einfluss auf die Hormone im Körper. Das fein abgestimmte Zusammenspiel wird so gestört.

Fakt oder Fake? – Mythen zur Schilddrüse

Ich habe gehört, dass ich bei einer Hashimoto-Erkrankung kein Jod zu mir nehmen darf.

Dieser Mythos ist falsch, aber die Zusammenhänge sind etwas komplizierter. Zu viel Jod kann einen Entzündungsschub auslösen. Eine massiv erhöhte Jodzufuhr kann die Autoimmunerkrankung also verschlimmern. Aber eine »normale« Jodzufuhr tut das nicht und selbst die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Mengen Jod lassen sich in Deutschland über eine normale abwechslungsreiche Ernährung höchstens annähernd erreichen.

Eine Ausnahme ist eine Schwangerschaft: Da ist ein Jodzusatz oft angezeigt, damit sich das Baby gut entwickeln kann. Bitte klären Sie das immer mit Arzt oder Ärztin ab!

Wenn ich Schilddrüsenhormone einnehme, darf ich keine Sojaprodukte, keinen Kohl oder keine Haferflocken essen und weder Milch noch Kaffee trinken.

Es gibt einen Unterschied zwischen Nahrungsmitteln, die die Aufnahme von Schilddrüsenhormonen kurzfristig behindern und



solchen, die die Hormonaufnahme grundsätzlich verringern. Kaffee, Milch oder sehr ballaststoffreiche Nahrung wie Haferflocken sind nur kurzfristig ein Thema. Die Hormongabe sollte deshalb mit mindestens 60 Minuten Abstand zu diesen Lebensmitteln erfolgen.

Größere Mengen an Sojaprodukten oder Kohl können die Aufnahme des künstlichen Hormons in den Darm oder die Schilddrüse verlangsamen und eine höhere Dosierung nötig machen. Deshalb lieber vier Stunden Abstand zur Medikamenteneinnahme berücksichtigen.

Glutenfreie Ernährung ist bei einer Hashimoto-Erkrankung hilfreich oder heilt sogar.

Die Studienergebnisse zum Zusammenhang zwischen glutenfreier Ernährung und dem Verlauf einer Hashimoto-Erkrankung sind nicht eindeutig genug, um diese Empfehlung zu geben.¹² Eine glutenfreie Ernährung kann andere Risiken wie einen Mangel an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen verursachen. Sie sollten daher gut abwägen, ob Sie diesen Schritt gehen wollen.

Eine veränderte, bewusstere Ernährung kann allerdings insgesamt begleitend sinnvoll sein. Besonders wichtig sind eine ausreichende Eiweißaufnahme, die Versorgung mit Kalzium, Selen und Vitaminen sowie ein angepasster Jodgehalt.

Bei einer Feinnadelbiopsie wird der Knoten »getriggert«.

Wird ein Schilddrüsenknoten festgestellt, dann wird meist eine Biopsie gemacht. Schließlich muss geklärt werden, ob der Knoten bösartig ist. (Meist ist er es nicht.) Vor dem Eingriff wird üblicherweise eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt, um mehr Informationen über den oder die Knoten und mögliche Behandlungsoptionen zu erhalten. Die Entscheidung zur Biopsie erfolgt dann anhand dieser und zusätzlicher Laborbefunde, sodass unnötige Biopsien vermieden werden. Jedoch wird immer wieder gewarnt, dass bei der Entnahme des Gewebes mit einer sehr dünnen Nadel einzelne Zellen aus dem oder den Knoten verteilt werden. Tatsächlich kann es sehr selten sogenannte Stichkanal-Metastasen geben, die dann in einer Operation entfernt werden müssen. Dass die Punktion selbst zu einem Wachstumsschub der Zellen führt, ist unwahrscheinlich. Der Nutzen der Punktion überwiegt die Risiken deutlich.

Wenn die Schilddrüsenwerte nicht in einem bestimmten Bereich liegen, bin ich krank.

Referenzen für Laborwerte sind immer der Ausdruck von Studien, die untersuchen, in welchem Bereich die meisten Menschen gesund sind. Die Grenzen variieren aber stets ein wenig zwischen den verschiedenen

Bestimmungsmethoden und den unterschiedlichen Laboren. Zweitens wirken andere Rahmenbedingungen auf den »normalen« Wert ein, wie zum Beispiel das Alter. Wichtig ist auch: Ein einzelner Laborwert ergibt noch keine Diagnose – erst das Zusammenspiel von Laborwerten und oft auch ihr Verlauf führen zu einer sinnvollen Beurteilung. Die Laborwerte eines Menschen kann man also nur individuell im Zusammenhang mit den Symptomen und dem Lebensstil interpretieren. Das gelingt gut geschulten Medizinerinnen, ist aber für Laien nur mit Blick auf die Zahlenwerte meist nicht möglich.

Die Hormonwerte sind in Ordnung, also ist es keine Schilddrüsenerkrankung.

Viele Schilddrüsenerkrankungen verlaufen lange ohne auffällige Hormonwerte oder es werden einzelne auffällige Werte nicht als schwerwiegend interpretiert. Zwar ist die TSH-Messung der wichtigste Indikator, doch ein erfahrener Endokrinologe wird immer verschiedene Laborwerte im Zusammenspiel sehen und außerdem eine genaue Abfrage von Symptomen machen. Denn auch bei normalen TSH-Werten kann schon eine Autoimmunerkrankung vorliegen. Das Vorhandensein von bestimmten Antikörpern und/oder Veränderungen im Ultraschall führt dann vielleicht dazu, dass eine engmaschige Verlaufskontrolle sinnvoll erscheint. So lässt

sich erst durch verschiedene Befunde eine Schilddrüsenerkrankung diagnostizieren.

Wenn ich schlechte Schilddrüsenwerte habe, kann ich nicht schwanger werden.

Das stimmt nicht pauschal, einen Einfluss hat die Schilddrüse aber schon. Es gilt jedoch: Weil die Schilddrüsenhormone vor allem in den ersten Schwangerschaftswochen wichtig für die Gehirnentwicklung des Babys sind, sollte die Jodversorgung ausreichend sein. Das kann einfach mit einer Untersuchung der Schilddrüsenhormonwerte kontrolliert werden.

Ich bin immer müde. Ich nehme unerklärlich zu. Meine Haare fallen aus. Das ist sicher die Schilddrüse, oder?

Kann sein, muss es aber nicht. Das ist ja gerade das Verwickelte an Schilddrüsenerkrankungen. Häufig sind die Symptome so unspezifisch, dass nur eine Zusammenschau von Laborwerten, Symptomen und ganzheitlicher Betrachtung der Krankheitsgeschichte eines Menschen zu einem klaren Ergebnis führt. Häufig werden dann zusätzliche Untersuchungen wie Antikörperbestimmungen, Ultraschall und Verlaufskontrollen bestimmter Hormonwerte vorgenommen. Eine genaue Anamnese, also eine systematische Befragung zu Symptomen und Krankengeschichte, ist daher besonders wichtig.

Bringen Zivilisationskrankheiten die Schilddrüse aus der Balance?

Was fällt Ihnen zu Zivilisationserkrankungen zuerst ein? Vermutlich die drei potenziell todbringenden Gefahren Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes. Auch ihr Einfluss auf die Schilddrüse ist nicht zu unterschätzen.

ÜBERGEWICHT

Fettgewebe, insbesondere am Bauch, ist hormonell aktiv und produziert entzündungsfördernde Stoffe. Sie können die Schilddrüse belasten. Zudem stoßen solche Stoffe Autoimmunprozesse an, die etwa bei der Hashimoto-Erkrankung eine wichtige Rolle spielen. Außerdem weiß man aus Studien, dass Leptin, ein Hormon, das aus aktiven Fettzellen stammt, die Schilddrüsenregulation stören kann.¹³ Das bedeutet wiederum, dass die fein abgestimmte Balance im Zusammenspiel der Hormone und Botenstoffe gestört wird.

DIABETES

Auch bei beiden Formen des Diabetes ist die Schilddrüse belastet. Leiden Sie unter dem angeborenem Typ-1-Diabetes haben Sie insgesamt ein erhöhtes Risiko für autoimmune Schilddrüsenerkrankungen, vor allem für die zur Schilddrüsenunterfunktion führende Ha-

shimoto-Thyreoiditis. Bei Typ-2-Diabetes entstehen Schilddrüsenfunktionsstörungen vermutlich im Zusammenhang mit den entzündlichen Veränderungen im Stoffwechsel durch den Typ-2-Diabetes. Sehr hilfreich für beide Diabetestypen können Änderungen Ihres Lebensstils sein.

BLUTHOCHDRUCK

Haben Sie chronischen Bluthochdruck? Dann müssen Sie wissen: Neben anderen Ursachen kann die Schilddrüse der Auslöser der Symptomatik sein. Eine Schilddrüsenüberfunktion führt nämlich häufig zu einem erhöhten systolischen (oberen) Blutdruckwert. Eine Schilddrüsenunterfunktion zeigt sich eher an einem erhöhten diastolischen (unteren) Wert.





Praxis

Gar nicht schwierig: Die Schilddrüse mit natürlichen Mitteln stärken.

UNTERSTÜTZUNG AUS DER NATUR 36

IM GRÜNEN BEREICH - PHYTOTHERAPIE 50

ISS DICH GESUND - ERNÄHRUNGSTHERAPIE 58

LEBEN IN BALANCE - ORDNUNGSTHERAPIE 72

WASSER MARSCH - HYDROTHERAPIE 84

SCHRITT FÜR SCHRITT - BEWEGUNGSTHERAPIE 92

NEUE HORIZONTE - ANDERE HEILSYSTEME 102

Unterstützung aus der Natur



Was die Schilddrüsengesundheit angeht, ist die klassische Schulmedizin oft unverzichtbar. Doch zur Vorsorge, zur Stabilisation oder um weniger Medikamente nehmen zu müssen und besonders, um die oft belastenden Symptome besser in den Griff zu bekommen, ist die Naturheilkunde die beste



Begleiterin. Vor allem da bei Schilddrüsenproblemen viele verschiedene Aspekte zusammenkommen. Ursachen und Symptome sind verschieden und brauchen demnach auch unterschiedliche Angebote, damit Sie sich wieder wohlfühlen können. Die Naturheilkunde hat dafür zum Glück so einiges im Angebot! Es gibt zahlreiche Rezepturen, Hausmittel und Maßnahmen, die eine ausgewogene Schilddrüsenfunktion fördern und die Ihre körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung anregen.

Selbst wenn Sie eine klare Diagnose einer Schilddrüsenproblematik haben, kann die Naturheilkunde helfen – als Unterstützung zu konventionellen medizinischen Maßnahmen. Besonders gut entfaltet sich ihre Wirkung, wenn Sie gar nicht erst lange warten, sondern die entsprechenden Mittel und Anwendungen rasch zu einem Teil Ihres Programms zur Schilddrüsenfürsorge machen. Werden Körper und Seele nämlich rechtzeitig und regelmäßig gestützt, sind die Maßnahmen besonders erfolgreich.

Die Schulmedizin ist bei Schilddrüsenerkrankungen manchmal sehr gefordert. Es ist schwierig, Medikamentengaben individuell anzupassen, manche Schilddrüsenerkrankung ist ein Chamäleon und braucht regelmäßige Überprüfung. Mit naturheilkundlichen Möglichkeiten können Sie die Schilddrüse stabilisieren, Symptome lindern und Ihren Kör-

per insgesamt fitter machen, sodass er die Schilddrüse besser stützen kann. Schulmedizin und Naturheilkunde wie auch andere Medizinsysteme wie TCM, Ayurveda, Neuraltherapie, Homöopathie oder Anthroposophie ergänzen sich oft gut. Denn die alternativen Verfahren stärken die innere Ärztin, den inneren Heiler, also die Selbstheilungskräfte. Man muss nur wissen, wann was den größten Erfolg verspricht. Genau deshalb ist für mich die beste Medizin auch die Kombination aus konventioneller Medizin und Naturmedizin.

Die fünf Ansätze der Naturheilkunde

Unsere Selbstheilungskräfte können wir wecken, indem wir auf verschiedene Weise Reize setzen – zum Beispiel mit Wasser oder Bewegung oder mit schilddrüsenregulierenden Pflanzen. Unser Organismus reagiert auf diese Impulse recht zuverlässig und selbst wenn sich am Laborbild der Schilddrüsenerkrankung noch nichts ändert, sinkt der Stresslevel, unser Körper kann sich besser regulieren und stützen, Nebenwirkungen werden geringer und das Wohlbefinden steigt. Um das zu erreichen, bedient sich die Naturheilkunde unterschiedlicher Methoden und setzt auf folgende fünf Strategien: Behandlung mit Pflanzen, Wasser, Ernährung, Ordnung und Bewegung.

MIT PFLANZEN: PHYTOTHERAPIE

Es ist noch gar nicht so lange her, da waren Heilpflanzen die wichtigsten Arzneimittel. Gegen so gut wie jede Beschwerde wuchs im Garten, auf dem Feld oder im Wald im wahren Sinn des Wortes ein Kraut und alle zusammen bildeten eine vielfältige »grüne Apotheke«.

Zahlreiche Pflanzen wurden mittlerweile wissenschaftlich untersucht und dabei konnte so manche ihrer Wirkungen bestätigt wer-

den. Hunderttausende Wirkstoffe hat man bisher entschlüsselt und vermutlich ist das nur ein Bruchteil aller Wirkstoffe in Pflanzen. Bei den für uns Menschen interessanten Wirkstoffen handelt es sich zum großen Teil um Stoffe, die die Pflanzen brauchen, um sich selbst zu schützen – vor zu hoher UV-Strahlung, Umweltschadstoffen oder auch Fressfeinden. Viele dieser sogenannten sekundären Pflanzenstoffe entfalten auch bei uns Menschen eine ähnlich schützende Wirkung.



Die fünf Ansätze der Naturheilkunde



Doch auch hier ist der richtige Einsatz und die passende Dosierung wichtig. Rund 1500 Heilkräuter werden allein bei uns in Deutschland angebaut, um pflanzliche Heilmittel (Phytopharmaka) daraus zu gewinnen. Denn die Nachfrage ist groß: Über 1,6 Milliarden Euro wurden 2022¹⁴ mit Phytopharmaka umgesetzt, viele davon als Schlaf- und Beruhigungsmittel, also für Probleme, die auch bei Schilddrüsenerkrankungen eine wichtige Rolle spielen können. Mit ein Grund: Man benötigt meistens kein Rezept, braucht also nicht auf einen Termin bei Arzt oder Ärztin zu warten, sondern muss nur schnell in die nächste Apotheke oder in den Drogeriemarkt ums Eck. Außerdem werden pflanzliche Arzneimittel oft besser vertragen. Das liegt unter anderem daran, dass sie im Gegensatz zu synthetischen Arzneimitteln nicht nur eine, sondern oft ein paar »Wirkstoffbomben« enthalten, also viele verschiedene Substanzen, die im Körper ganz unterschiedliche Prozesse auslösen. Trotzdem sind auch pflanzliche Arzneimittel meist nicht nebenwirkungsfrei, nur fallen diese deutlich geringer aus als bei synthetischen Medikamenten. Es braucht aber keinesfalls immer ein fertiges Präparat. Sie können bei vielen Problemen genauso gut oder auf alle Fälle ergänzend auch auf frische oder getrocknete Kräuter zurückgreifen. Aber wenn es irgendwie geht, bitte in Bioqualität. Zum einen finden sich

dann keine Pestizide in den Pflanzen, zum anderen ist der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen oft höher – eben weil keine Chemie sie schützt. Viele bewährte pflanzliche Mittel zur Unterstützung der Schilddrüsengesundheit können Sie *ab Seite 50* entdecken.

MIT WASSER: HYDROTHERAPIE

Vermutlich denkt nicht jeder bei Naturheilkunde direkt an Wasser. Dabei ist es eines der wichtigsten Therapeutika – allerdings nicht zwingend als Getränk, sondern vor allem in Form von Wasseranwendungen. Die Erkenntnis, dass Wasser heilen kann, ist ganz und gar nicht neu. Zwar gab es auch »wasserscheue« Zeiten, aber in früheren Jahrhunderten wusste man meist ganz genau, wie gut (sauberes) Wasser ist. Schon in der Antike nutzten Menschen Thermalquellen und Bäder nicht nur zur Körperreinigung, sondern auch zur Heilung. In Griechenland wurden Heilbäder mit Asklepios, dem Gott der Medizin, in Verbindung gebracht. Die Römer bauten riesige Thermenanlagen, um das Wasser für ihre Gesundheit zu nutzen. Im Mittelalter überlebte diese Überzeugung vom Heilmittel Wasser vor allem in Klöstern, wo heilkundliche Ordensleute Wasser als einfaches, aber wirkungsvolles Mittel gegen viele Beschwerden einsetzten. Die bekannteste Wasseranwendung ist sicher das Wassertreten, erfunden vor rund

150 Jahren von Pfarrer Sebastian Kneipp. Es gibt aber noch viele andere Verfahren. Mein persönlicher Favorit aus verschiedenen Gründen ist der Knieguss (*siehe Seite 90*). Das Tolle an allen Wasseranwendungen: Man kann sie sehr gut zu Hause machen. Denn für Waschungen, Abreibungen, Güsse, Wickel, Ganzkörperpackungen und Bäder brauchen Sie kein großes Equipment. Höchstens ein bisschen Überwindung. Aber weil die positive Wirkung meist nicht lange auf sich

warten lässt, lohnt es sich allemal. Neben reinen Kaltreizen durch kühles Wasser gibt es auch Wechselanwendungen. Wärme und Kälte wechseln sich ab, wobei man immer warm beginnt und kalt endet und die warmen Reize meist deutlich länger andauern. Intensive Reize werden auch bei Wärmeanwendungen gesetzt: Durch die hohen Temperaturen wird der Zellstoffwechsel intensiviert und gerade Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion profitieren von der geförderten Durchblutung und Entspannung.

AUF EINEN BLICK

Wasseranwendungen wirken gleich auf mehreren Ebenen. Sie ...

- ~ verbessern die Durchblutung.
Dadurch werden die Zellen besser mit Nährstoffen versorgt.
- ~ reduzieren mit der Zeit die Bildung von Stresshormonen und fördern damit die Entspannung.
- ~ wirken nicht nur lokal auf der Haut, sondern stärken über nervliche und hormonelle Reflexbögen auch die Schilddrüse.

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Schon in der Antike wusste man, dass Ernährung und Gesundheit in Verbindung stehen. Entsprechend nannte man – so wie auch heute – eine spezielle Kost »Diät«.

Seit jeher setzt man überall auf der Welt auf die Heilkraft der richtigen Ernährung. Zwei der bekanntesten Beispiele sind die chinesische Medizin und das indische Ayurveda, die beide auf einer typgerechten Nahrung aufbauen und viele Gewürze und Kräuter ins Spiel bringen. Nicht wegen ihrer Aromen, sondern wegen ihrer gesundheitsfördernden ätherischen Öle und sekundären Pflanzenstoffe. Aber das ist längst noch nicht alles. So dämmen beispielsweise Ballaststoffe, Eiweiß aus Pflanzen und gesunde Fette Entzündungen ein – und sind daher für die Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse, Morbus



Basedow und Hashimoto-Thyreoiditis, von großer Bedeutung.

Ihre Energie und Heilkraft erhalten Lebensmittel durch die Nährstoffe, die in ihnen stecken: Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. In einer ausgewogenen Ernährung sind immer alle enthalten.

Proteine sind Eiweiße, die im Körper ganz unterschiedliche Aufgaben haben. Manche bilden als Strukturproteine das Gerüst der Zellen, sind an deren Wachstum, Reparatur und Erneuerung beteiligt. Andere befördern als Transportproteine den Sauerstoff und Nahrungsmoleküle. Wieder andere sind Bestandteile des Immunsystems. Und das sind nur ein paar Beispiele von vielen.

Proteine bestehen aus kleinen Bausteinen, den Aminosäuren, die im Körper immer wieder anders zusammengesetzt werden. Idealerweise kann unser Körper die meisten der winzigen Eiweißbausteine selbst herstellen. Ein paar jedoch müssen wir ihm regelmäßig mit der Nahrung zuführen, damit die Eiweißsynthese nicht ins Stocken gerät. Sonst würde unsere Leistungskraft sinken und wir wären anfälliger für Krankheiten. Kinder würden nicht mehr richtig wachsen und Erwachsene schneller altern.

Und noch etwas, auch wenn sich diese Behauptung hartnäckig hält: Man muss kein Fleisch und keine anderen tierischen Produk-

te essen, um seine Eiweißversorgung sicherzustellen. Auch Pflanzen sind tolle Proteinquellen, allen voran Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide. Großes Plus: In allen stecken zusätzlich jede Menge Ballaststoffe für die gesunden Darmbakterien.

Neben den Proteinen sind die Fette (Lipide) das wichtigste Baumaterial unseres Körpers. Sie finden sich in der Membran jeder einzelnen Zelle, bilden einen Teil des Gewebes und eine schützende Schicht um die inneren Organe. Fette speichern die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, ungesättigte Fette wirken zudem entzündungshemmend.

Fett ist also lebenswichtig. Allerdings kommt es beim Fett in der Nahrung auf das Fettsäuremuster an: Gesättigte Fettsäuren kommen überwiegend in tierischen Nahrungsmitteln vor (außerdem noch in Kokos- und Palmfett). Wir sollten sie tatsächlich nur in Maßen zu uns nehmen, weil sie den Cholesterinspiegel nach oben treiben, Diabetes und Entzündungen fördern und damit das Risiko für zahlreiche Erkrankungen (darunter Herzinfarkt, Schlaganfall) erhöhen. Ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, Samen und Oliven dagegen sowie aus den daraus gewonnen Ölen oder Fisch braucht der Körper unbedingt. Ganz besonders gilt das für die Omega-3-Fettsäuren, die zum Beispiel in Hering und anderen fetten Seefischen stecken, aber auch in einigen Pflanzenölen (allen voran Lein- und

Rapsöl) sowie in Nüssen. Omega-3-Fettsäuren gelten als entzündungshemmend und wirken sich also positiv auf die Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse aus.

So wie bei den Aminosäuren müssen wir manche ungesättigten Fettsäuren mit der Nahrung aufnehmen, damit Zellwände, Gefäße und Haut elastisch bleiben und Nerven und Gehirn funktionieren. Dazu zählt zum Beispiel die Omega-3-Fettsäure Linolensäure in Leinöl.

Was wir hingegen überhaupt nicht brauchen, sind Transfettsäuren, die aber zum Glück in natürlichen Lebensmitteln ohnehin nur in sehr kleinen Mengen vorkommen (etwa in Milch und Fleisch), dafür umso mehr in industriell produzierter Nahrung wie Fertiggerichten, Gebäck und Snacks. Sie gelten als extrem gesundheitsschädlich und sind daher in der EU stark reguliert, in ausländischen Produkten allerdings nicht. Sicher ist: Damit tun wir unserer Schilddrüse nichts Gutes. Eine fettärmere Ernährung vor allem mit den richtigen Fetten ist ein Schlüssel zu einem Gewichtsmanagement, das für die Schilddrüsenregulation eine wesentliche Rolle spielt. Gerade beim verlangsamten Stoffwechsel durch eine Schilddrüsenunterfunktion ist die Gewichtsabnahme wichtig, aber mühsam und kann durch die Verringerung des Fettanteils in der Nahrung unterstützt werden. Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle

für unseren Körper, ganz besonders das Gehirn braucht regelmäßig Nachschub. Denn unser Körper macht aus Kohlenhydraten Zucker, die bevorzugte Nahrung des Gehirns und fast seine einzige. Für den Rest des Körpers ist es aber von Vorteil, wenn die Zuckermoleküle langsam aus den Kohlenhydraten freigesetzt werden und so den Organismus nicht mit Zucker überschwemmen.

Deshalb ist es wichtig, auf die richtigen Kohlenhydrate zu setzen. Zu viele von den einfachen (kurzkettigen), die zum Beispiel in Nudeln und Weißmehl stecken, werfen den Stoffwechsel schnell aus der Bahn, fördern überflüssige Kilos und rollen einigen Schilddrüsenerkrankungen quasi den roten Teppich aus. Die komplexen (langkettigen) Kohlenhydrate dagegen halten die Blutzuckerkurve schön flach und machen lange satt. Sie stecken in Vollkorngetreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst, die zugleich reich an Ballaststoffen, Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind.

Auch die Ballaststoffe zählen zu den Kohlenhydraten. Das Besondere an ihnen ist, dass wir sie nicht oder kaum verdauen können. Stattdessen quellen sie im Darm auf, machen dadurch satt und regen die Verdauung an. Vor allem aber sind Ballaststoffe bestes Futter für die gesunden Darmmikroben. Sie fördern deren Wachstum – und gleichzeitig bilden die Darmbakterien aus ihnen weitere



Gesundstoffe. Mittlerweile ist die enge Verbindung von Darm und Schilddrüse zunehmend belegt, die Schilddrüse profitiert tatsächlich von den richtigen Darmbakterien in einem gesunden Darm.

Ohne Vitamine und Mineralstoffe läuft gar nichts! Vitamine sind an so gut wie allen Stoffwechselreaktionen, Aufbau- und Reparaturvorgängen beteiligt, Mineralstoffe und Spurenelemente sind Bestandteil aller Gewebe und Körperflüssigkeiten. Jedoch kann un-

ser Körper sie nicht selbst herstellen und ist darauf angewiesen, dass wir sie mit einer abwechslungsreichen Nahrung zu uns nehmen. Es gibt nur eine Ausnahme, das Vitamin D, das vor allem unter Einwirkung von UV-Strahlung über die Haut gebildet wird, das wir aber auch in geringeren Mengen über die Nahrung zu uns nehmen können.

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K kann der Körper in gewissen Mengen speichern und so eine kleine Reserve anlegen.

VITAMINKUR - PRO UND CONTRA

Gerade für eine Schilddrüsenunterfunktion und für Hashimoto werden jede Menge Komplexpräparate angeboten. Sie sollen die Schilddrüsenfunktion unterstützen.

Eine Untersuchung aus Österreich sagt¹⁵: Jod- und Selenaufnahme ja, aber für alle anderen Mikronährstoffe wie Zink, Magnesium, Eisen und Vitamin C sei die derzeitige Studienlage unzureichend.



Für Vitamin D liegen erste Untersuchungen vor, die einen Zusammenhang von Autoimmunerkrankungen und niedrigen

Vitamin-D-Spiegeln nahelegen und sich für eine Supplementierung aussprechen.¹⁶

Sowohl bei Patienten mit Hashimoto wie auch mit Morbus Basedow werden oft niedrige Vitamin-D-Spiegel festgestellt. Es ist ein klarer Nutzen dafür bewiesen, diese Spiegel wieder auszugleichen. Vermutlich profitieren Hashimoto-Patienten am meisten von einer langfristigen Vitamin-D-Einnahme. Ob eine Nährstoffkur also sinnvoll ist, entscheiden Sie am besten in enger Rücksprache mit Arzt oder Ärztin.

Dasselbe gilt für Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Natrium oder Magnesium und Spurenelemente wie Jod, Selen, Eisen, Fluor und Zink. Die wasserlöslichen Vitamine (also alle anderen wie vor allem B-Vitamine oder Vitamin C) müssen wir ihm dagegen am besten täglich mit der Nahrung zuführen. Obst und Gemüse sind die wichtigste Quelle für die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die sich ebenfalls positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Immer mehr Wissenschaftler interessieren sich daher für sie. Bereits recht gut erforscht ist die Gruppe der Polyphenole: Sie gelten als Antioxidanzien und wirken freien Radikalen entgegen. Diese fallen tagtäglich im Stoffwechsel an und können im Übermaß für Stress in den Zellen sorgen. Besonders gefürchtet: Sie lösen Entzündungsreaktionen aus, die auch die Schilddrüse schädigen können. Es ist also sehr wichtig, den Körper im Kampf gegen die aggressiven Radikale mit der richtigen Ernährung zu unterstützen.

Wie viel wovon?

Um Ihren Körper mit all diesen guten Stoffen zu versorgen, benötigen Sie keine aufwendigen Ernährungspläne und müssen auch nicht auf Ihre Liebesspeisen verzichten. Es reicht völlig, wenn Sie sich an einige der folgenden Empfehlungen halten – auch was die Mengen betrifft – und zusätzlich im

Praxiskapitel zum Thema Ernährungstherapie (ab Seite 58) nachlesen, was Ihrer Schilddrüse besonders gut gefällt, um sich damit Ihre neuen Lieblingsrezepte zusammenzustellen:

- ~ *Obst und Gemüse: mindestens fünf Portionen täglich, je bunter desto besser, gern saisonal. Bitte mehr Gemüse als Obst wegen des im Obst enthaltenen natürlichen Fruchtzuckers*
- ~ *Hülsenfrüchte: mindestens einmal in der Woche*
- ~ *Nüsse: jeden Tag eine kleine Handvoll, die Sorten angepasst an die jeweilige Schilddrüsenerkrankung*
- ~ *Brot, Nudeln, Reis und Mehl: möglichst oft zur Vollkornvariante greifen*
- ~ *Öle und Fette: nicht an guten Ölen sparen, die pflanzlichen bevorzugen, insbesondere Omega-3-haltige wie Lein- und Rapsöl. Auch Olivenöl hat aufgrund seines hohen Gehalts an Polyphenolen nachweislich positive Effekte auf unsere Gesundheit.*
- ~ *Milch und Milchprodukte: eine Portion täglich*
- ~ *Fisch: einmal pro Woche, am besten fetter Seefisch wegen der Omega-3-Fettsäuren, Algenprodukte (nur bei erwünschter Jodzufuhr, Achtung: Bitte immer die stark schwankenden Jod-Gehalte beachten, die ein Risiko für eine Über- oder Unterversorgung bergen!)*
- ~ *Fleisch und Wurst: je weniger, desto besser, Wurstwaren am besten meiden, bei Fleisch*



magere und unverarbeitete Varianten bevorzugen und natürlich Bio-Qualität

- ~ Süßes, Salziges und Fettiges in Fast Food: Am besten überhaupt nicht. Allerdings kennen Sie sich da besser. Meistens bringen strenge Verbote nichts, sondern schüren nur den Heiß-

hunger. Wenn es unbedingt sein muss, dann lieber hin und wieder genießen. Wenn man sich ausgewogen ernährt, auch mit süßen Trockenfrüchten und salzigen Nüssen, nimmt das Verlangen nach Fast Food und Süßigkeiten mit der Zeit ohnehin ab.



SO SIEHT EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUS:

- ~ Pflanzliche Produkte bilden die Basis: Gemüse und Obst, Getreide(-produkte) und Kartoffeln sowie Hülsenfrüchte und Nüsse. Sie versorgen den Körper mit komplexen Kohlenhydraten, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen,
- ~ Milch(-produkte), Fleisch, Wurst, Fisch und Eier spielen eine »Nebenrolle« und sollten nur in kleinen Portionen auf den Tisch kommen.
- ~ Bei Ölen und Fetten punkten die pflanzlichen mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E.
- ~ Trinken ist genauso wichtig: Rund 1,5 Liter Flüssigkeit braucht der Körper am Tag, am besten sind Wasser (auch mit Ingwer oder Zitrone) und ungesüßter Tee.

ORDNUNGSTHERAPIE

Schon unsere Urgroßmütter wussten, dass ein Leben in Ordnung die beste Medizin ist. Mit Ordnung war allerdings nicht das Chaos in Küche oder Schubladen gemeint (obwohl Ordnung hier vermutlich auch nicht schadet), sondern es ging um feste Strukturen, ausgewogene Ernährung, klare Ruhe- und Aktivitätszeiten und eine enge Verbindung zur Natur.

Heute, wo Stress, Hektik und Überforderung den Alltag prägen, kommt all das zu kurz. Das spüren Sie vielleicht auch. Der Wissens-

SEBASTIAN KNEIPP UND DIE ORDNUNG

»Das ganze Leben des Menschen ist eine Schule. Tag für Tag geht jeder in diese Schule; Tag für Tag kann er lernen und sich üben. Dieses dauert bis zum Sterben. Glücklich ist der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen!« (1906)

schatz der Ordnungstherapie kann vor diesem Hintergrund wieder neu ganz vielen Menschen helfen. Die zwei bekanntesten Vertreter sind der Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) und der Arzt Maximilian Bircher-Benner (1867–1939).

Doch an welche Regeln hat bereits um 1900 Bircher-Benner gedacht, als er seine »Ordnungsgesetze des Lebens« schrieb? Sie werden erstaunt sein, wie aktuell das alles klingt:

- ~ *Ernährung: Sie soll ausgewogen sein, Ihrem individuellen Bedarf entsprechen und in ruher, angenehmer Atmosphäre eingenommen werden. Tierische Kost sollten Sie nur in Maßen essen und stattdessen pflanzliche Lebensmittel bevorzugen.*
- ~ *Bewegung: Regelmäßige (sportliche) Aktivitäten kräftigen Ihre Muskeln und sorgen für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.*
- ~ *Atmung: Frische, saubere Luft (am besten in Verbindung mit Bewegung) ist ein Grundpfeiler Ihrer Gesundheit.*
- ~ *Hautpflege: Sonne, Wasser-, Luft- und Temperaturreize stärken Ihr Immunsystem und Ihr Wohlbefinden.*
- ~ *Lebensrhythmus: Schlaf- und Wachphasen, Arbeit und Erholung brauchen einen natürlichen Wechsel.*
- ~ *Seele: Ihr emotionales und psychisches Befinden wirkt sich auf Ihren Körper aus und umgekehrt.*



Wenn heute von ganzheitlicher Medizin und Prävention die Rede ist, geht es um genau diese Prinzipien: Regeln, Ausgleich, Achtsamkeit, um unserem Körper und Geist zu geben, was sie brauchen und sie nicht zusätzlich zu unserem hektischen Alltag zu stressen.

Auch Sebastian Kneipp sah die Lebensordnung als eine Säule seiner ganzheitlichen Gesundheitslehre. Neben der Wassertherapie, für die er bekannt ist und zu der wir ab Seite 84 kommen, war ihm Balance wichtig. Was meinte er damals damit, auch ohne die genauen naturwissenschaftlichen Grundlagen zu kennen, von denen wir heute wissen? Der Mensch hat ein vegetatives Nervensystem. Es regelt die unbewusst ablaufenden Körperfunktionen – zum Beispiel unsere Atmung, die Herzaktion oder die Magen-Darm-Tätigkeit – und ist über den Willen nicht steuerbar.

(Nur die Atmung macht eine Ausnahme, weshalb sie für die Therapie so interessant ist.)

In diesem System befinden sich Sympathikus und Parasympathikus im besten Falle im Gleichgewicht. Der Sympathikus macht uns leistungsbereit, der Parasympathikus sorgt für Ruhe und Erholung. Durch Schilddrüsenprobleme gerät dieses empfindliche, aber wichtige System meistens aus der Balance. Ein geregelter Schlafrhythmus stärkt den zirkadianen Rhythmus, also unsere innere Uhr, die den Stoffwechsel und indirekt auch die Schilddrüsenregulation beeinflusst.

Während Kneipp die Lebensordnung auch mit religiösen, seelischen und gesundheitlichen Aspekten verband, legte Bircher-Benner den Schwerpunkt auf die »Ordnungsgesetze des Lebens« – das waren Grundregeln für Ernährung, Bewegung und seelisches Gleichgewicht. Im Kern ging es beiden um die Frage, wie wir unseren Alltag strukturieren:

- ~ Was und wie viel essen wir?
- ~ Wie viel und wie bewegen wir uns?
- ~ Wie entspannen wir?
- ~ Wie gehen wir mit Stress um?
- ~ Wie pflegen wir soziale Beziehungen?

Ordnungstherapie steht für einen bewussten, maßvollen und gesunden Lebensstil. Wie Sie ihn konkret umsetzen, sodass er der Schilddrüse helfen kann, erfahren Sie ab Seite 72.

BEWEGUNGSTHERAPIE

Manchmal ist es so einfach: Für unsere Gesundheit ist eine Fähigkeit hilfreich, die wir alle besitzen. Jeder Mensch kann sich bewegen (oder bewegt werden). Es braucht keine teure Ausstattung und keine komplizierten Apparaturen. Ein fester Schritt oder eine gezielte Übung sind der richtige Anfang. Bewegung ist mehr als Fitness. Sie ist ein uraltes Heilmittel. Das Tolle daran: Die Medizin versteht die Bedeutung der Bewegung für unsere Gesundheit heute besser denn je und hat mit den Myokinen auch die Heilstoffe gefunden, die unsere Körper dabei freisetzt.

Trotzdem kommt Bewegung als Therapieform vielen erst dann in den Sinn, wenn es irgendwo zwickt oder der Bewegungsapparat streikt. Aber Muskeln und Gelenke zu schonen, das war einmal, alte Schule, sozusagen. Heute weiß man, dass Bewegung uns viel besser tut als Ruhe. Deswegen sollte Bewe-

gung auch nicht nur im Krankheitsfall zum Einsatz kommen. Sie schützt vor allem präventiv – den Körper, den Geist und die Seele. Besonders effektiv ist Bewegung an der frischen Luft. Die sorgt nicht nur für eine Extraportion Sauerstoff, sondern so kann der Körper Vitamin D bilden – durch die UV-

MYOKINE – DIE HEILSTOFFE DES KÖRPERS

Bewegungsmangel macht krank. Nicht nur, weil Couch-Potatoes oft übergewichtig sind, sondern auch, weil dem Körper Myokine, hormonähnliche Stoffe fehlen, die nur bei Bewegung gebildet werden. Wie geht das? Muskeln sind mehr als nur die Bestandteile unseres Körpers, die Bewegung ermöglichen. Sie sind auch ein Organ, das gesundheitsfördernde Botenstoffe freisetzt: die Myokine¹⁷. Das sind Eiweißmoleküle, die aus dem Muskel ins Blut und von dort in jeden Winkel des Körpers gelangen.

Dort haben sie Einfluss auf alle möglichen Abläufe im gesamten Organismus. Einige Dutzend Arten sind schon bekannt und

man weiß, dass sie an so unterschiedlichen Prozessen wie dem Energiestoffwechsel über die Fettverbrennung und die Verarbeitung von Kohlenhydraten sowie der Entzündungshemmung beteiligt sind und sogar das Immunsystem stärken können. Vor allem aber stehen sie in engem Zusammenhang mit der Schilddrüsenfunktion. Ausreichend Schilddrüsenhormone unterstützen die Bildung bestimmter Myokine, während umgekehrt Myokine auf den Schilddrüsenstoffwechsel ausgleichend zurückwirken können. Und da es unterschiedliche Myokine gibt, können sie in jeder Richtung auf die Schilddrüse einwirken.



Strahlung der Sonne, die übrigens auch durch einen bewölkten Himmel dringt. Das ist gerade bei Hashimoto-Thyreoiditis womöglich von großer Bedeutung. Es gibt eine einzige Ausnahme, wann man mit Schilddrüsenproblemen eine intensive Belastung vermeiden sollte: die unkontrollierte Überfunktion. Diese muss erst behandelt werden, bevor Bewegungstherapie sie wieder stabilisiert.

Selbst ist der Mann! Selbst ist die Frau!

Was ich an der Naturheilkunde besonders gern mag, ist, dass sie keine theoretische Wissenschaft ist: Wir können sie jederzeit und überall anwenden. Viele wirkungsvolle Rezepturen und Anwendungen kommen als Hausmittel bereits seit Jahrhunderten, manchmal sogar seit Jahrtausenden immer wieder zum Einsatz. Nicht immer braucht es dazu medizinische Begleitung. Auch zahlreiche bestens bewährte Hausmittel helfen, Krankheitsbilder zu verbessern oder in bestimmten Fällen sogar Krankheiten zu überwinden. Und mittlerweile sind viele Wirkungsweisen sogar wissenschaftlich bewiesen. Trotzdem besprechen Sie im besten Falle alle ihre naturheilkundlichen Bemühungen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, die sie hoffentlich dabei gut unterstützen.

DEUTSCHLAND MACHT DEN SCHILDDRÜSEN-CHECK

Das ist das Motto der jährlichen Schilddrüsenwoche. Das Forum Schilddrüse will damit darauf hinweisen, dass ungefähr jeder Dritte in Deutschland unter krankhaften Veränderungen der Schilddrüse leidet. Bei Menschen über 45 Jahren sollen es sogar rund 50 Prozent sein. Das Problem ist, dass die Symptome einer Schilddrüsenfunktionsstörung oft sehr unspezifisch sind. Trotzdem belasten sie. Es lohnt sich für Sie, auf die Suche zu gehen, denn viele Schilddrüsenerkrankungen sind gut behandelbar. Denken Sie bei anhaltenden Symptomen also immer auch an die Schilddrüse und suchen Sie beim Verdacht auf eine Schilddrüsenerkrankung Hilfe – beispielsweise beim »Forum Schilddrüse«, das seit Jahren eine Beratungshotline betreibt:

<https://www.forum-schilddruese.de>.

Im grünen Bereich – Phytotherapie



Ob Über- oder Unterfunktion, Hashimoto oder Morbus Basedow – die Pflanzenheilkunde kann hier sanft ausgleichend wirken. Mit Power aus Wurzeln, Blättern und Blüten. Wichtig als Voraussetzung ist natürlich immer als Erstes die ärztliche Abklärung, auch damit Sie sicher sein können, mit welcher



Störung Sie es zu tun haben. Im Weiteren können Sie dann vor allem die Folgen der Erkrankung wie Schlafstörungen, Stress, Schmerz und die vielen anderen Symptome positiv beeinflussen und damit helfen, ihre Schilddrüse zu stabilisieren. Im besten und wahrscheinlichen Fall erleben Sie mit der Kombination von Schulmedizin und Naturheilkunde eine schnelle Linderung Ihrer Symptome und eine langfristige Stabilisierung Ihrer Schilddrüsenwerte im Blut. Schilddrüsenbeschwerden sind oft diffus – aber wir sind ihnen nicht hilflos ausgeliefert. Die Pflanzenwelt hält einige Helfer für Sie bereit. Ob beruhigend, anregend oder entzündungshemmend – mit dem richtigen Wissen können Sie Ihren Körper wunderbar pflanzlich unterstützen. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und auf Ihre Schilddrüse, denn wir wissen ja: Gegen alles ist ein Kraut gewachsen.

Bremsen und ausgleichen – bei Überfunktion

Sie sind oft nervös, schlafen schlecht, frieren nie und nehmen trotzdem ab? Das klingt nach einer Überfunktion der Schilddrüse. Lassen Sie sich untersuchen. Wenn sich der Verdacht bestätigt, dann helfen Pflanzen, die beruhigen, regulieren und das Herz entlasten.

WOLFSTRAPP – DIE STOFF-WECHSELBREMSE

Diese Pflanze ist ein echter Schilddrüsenprofi, ein klassisches Heilkraut bei Schilddrüsenüberfunktion. Seine Inhaltsstoffe bremsen die Hormonproduktion und können so die Umwandlung von T4 zu T3 – also von der Vorstufe zum aktiven Schilddrüsenhormon drosseln. Wolfstrappkraut wirkt beruhigend auf den Stoffwechsel und senkt typische Symptome wie Schwitzen, Herzklopfen oder Nervosität. Deshalb wird es in der Phytotherapie gern bei Morbus Basedow oder einer leichten Überfunktion eingesetzt.

Anwendung: Meist als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat. Typisch ist ein Extrakt oder ein standardisierter Teeaufguss (1 Teelöffel Kraut auf 250 ml Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 2 bis 3 Tassen pro Tag).

Kombination: Oft wird Wolfstrappkraut mit Melisse und Baldrian kombiniert, weil diese zusätzlich beruhigend wirken – sowohl auf die Psyche als auch auf den Stoffwechsel.

Hinweis: Bei Unterfunktion darf es nicht verwendet werden, weil es die Schilddrüse weiter drosseln würde.

Wichtig: Wolfstrapp kann Wechselwirkungen mit Medikamenten eingehen – darum immer getrennt einnehmen und bitte nur in Absprache mit Ärztin oder Heilpraktiker anwenden und die Dosierung beachten. Nicht für Schwangerschaft und Stillzeit.

Kleine Stoffe mit großer Wirkung

Sie stecken in Karotten, Beeren, Zwiebeln und Co. – sekundäre Pflanzenstoffe sind echte Multitalente.¹⁸ Diese Farb-, Duft- und Aromastoffe in Pflanzen haben viele Funktionen: für die Pflanze selbst, aber eben auch für uns. Im menschlichen Körper wirken sie entzündungshemmend, zellschützend und hormonregulierend. Genau das ist besonders spannend für die Schilddrüse.

Von den etwa 100 000 bekannten sekundären Pflanzenstoffen kommt etwa jeder zehnte in unserer Nahrung vor.

Carotinoide¹⁹, zum Beispiel in Karotten, Kürbis, Aprikosen, schützen Ihre Zellen vor oxidativem Stress – das ist wichtig bei Entzündungen wie Hashimoto. Die Versorgung mit Betacarotin, einem von mehreren Carotinoiden, ist in Deutschland ziemlich gut. Doch achten Sie darauf, sich den Stoff aus frischem Obst und Gemüse zu holen, statt aus gefärbten Limonaden, Süßwaren oder Frühstückscerealien.

Phytoöstrogene sind eine zweite wichtige Gruppe mit Schilddrüsen-Power.²⁰ Wie es der Name schon sagt, ähneln Sie dem menschlichen Sexualhormon Östrogen. Über dessen große Bedeutung für die Schilddrüse haben Sie schon einiges erfahren. Nun gilt es, dieses Wissen anzuwenden und Ihrer Schilddrüse auf die Sprünge zu helfen. Phytoöstrogene

sind vor allem in Leinsamen, Soja und Hülsenfrüchten enthalten. Sie gelten als Meister im Ausgleichen hormoneller Schwankungen. Das ist gerade für Frauen in den Wechseljahren interessant und scheint sich besonders bei der Entzündungsreaktion Hashimoto positiv auszuwirken.

Polyphenole und Flavonoide wirken wie eine »pflanzliche Schutztruppe« gegen freie Radikale. Während Polyphenole in Pflanzen vielfältige Funktionen haben, sind die Flavonoide für die leuchtend bunten Farben verantwortlich. Noch wichtiger für Ihre Schilddrüse ist: Diese Stoffe sind antioxidativ, entzündungshemmend und antimikrobiell. Sie schützen also die Gefäße, beruhigen überschießende Zellreaktionen und sind ein wirksamer Schutz gegen Angreifer von außen. In so unterschiedlichen Lebensmitteln wie Obst- und Gemüsesorten, Tee, Kaffee und (Bitter-)Schokolade findet man sie in besonders hoher Konzentration.



BERUHIGUNG DURCH NERVEN-KRÄUTER

Die drei sind echte Klassiker und perfekt, wenn das Nervensystem auf Dauerfeuer steht: Baldrian hilft beim Einschlafen. Lavendel entspannt die Nerven. Melisse beruhigt Magen und Emotionen. Melisse (*Melissa officinalis*) wirkt nachgewiesenermaßen beruhigend, leicht schilddrüsendämpfend und ist deshalb ein wichtiges Kraut in Teemischungen gegen Überfunktion.

Egal, wie Sie diese Mischung nutzen möchten, ob als Tee am Abend, ein paar Tropfen Tinktur direkt eingenommen oder auf einem Duftkissen – Sie werden sehen: Der Tag klingt sanfter aus. Zusätzlich lassen sich die Kräuter und Tinktur der Melisse einzeln oder zusammen im Tee auch mit Herzgespann und Walnuss kombinieren.

HERZGESPANN – RUHE FÜR HERZ UND SEELE

Der Name verrät es schon: Hier kommt die Lösung für die Nervosität bei Schilddrüsenüberfunktion. Wenn das Herz rast oder stolpert, kann Herzgespann helfen. Es beruhigt den Herzschlag, senkt den Blutdruck ein wenig und nimmt der inneren Unruhe den Wind aus den Segeln. Herzgespann gibt es als Tinktur oder Tee. In der Tasse macht es sich auch gut zusammen mit dem Trio aus Lavendel, Baldrian und Melisse.

WALNUSS GLEICHT AUS

Die Supernuss kann mit Bitter- und Gerbstoffen aufwarten – sowohl die Frucht als auch besonders die Blätter. In der Volksmedizin wurde die Walnuss bei »überhitztem Stoffwechsel« genutzt.

Auch heute gilt: Bei nervösem Zittern, Schlafproblemen oder starkem Schwitzen sind Bestandteile der Walnuss das natürliche Mittel der Wahl.

Es gibt verschiedene Darreichungsformen: pur genießen, Walnussöl für Salate und Co. oder als Aufguss. Walnussblätter ergeben aufgebrüht einen starken Tee, der ausgleichend wirkt.

Hinweis: Walnüsse und Produkte, die aus ihnen gemacht sind, sollten Sie immer zeitlich getrennt von Schilddrüsenhormonen einnehmen (eine Stunde), da Inhaltsstoffe der Nuss die Resorption der Hormone, also ihre Aufnahme in den Körper, beeinträchtigen können.

Gegen das Entzündungsfeuer

Bei Hashimoto oder Morbus Basedow »verirrt« sich das Immunsystem – es greift den eigenen Körper, genauer gesagt die Schilddrüse, an. Hier helfen Pflanzen, die sowohl entzündungshemmend wirken als auch das Immunsystem regulieren.

INGWER – MIT SCHÄRFE GEGEN ENTZÜNDUNGEN

Ingwer wärmt, belebt, bringt den Stoffwechsel in Schwung – und bremst Entzündungsprozesse. Die Scharfstoffe Gingerol und Shogaol blockieren entzündungsfördernde Botenstoffe, ohne das Immunsystem zu unterdrücken. Der Einsatz ist ganz leicht: Frischen Ingwer schälen, aufschneiden, mit heißem Wasser übergießen – fertig ist Ihr Schilddrüsentee. Nutzen Sie ihn außerdem doch öfter als Gewürz und Geschmacksgeber, denn er schmeckt nicht nur in asiatischen Gerichten gut.

KURKUMA – GOLDGELBER SCHUTZ

Curcumin – der Hauptwirkstoff – wirkt wie ein Schutzschild gegen Entzündungen. Besonders hilfreich bei Hashimoto, wo chronische Entzündungsherde die typischen Begleiter sind. Um die Bioverfügbarkeit zu steigern, kann Kurkuma mit weiteren Stoffen kombiniert werden. Und schon sind wir bei der Golden Milk, einem Schilddrüsenhighlight (siehe Seite 57).

Wenn alles zu langsam läuft – bei Unterfunktion

Trägheit, Frieren, Gewichtszunahme und eine unerklärliche Traurigkeit? Das können

Zeichen einer Schilddrüsenunterfunktion sein. Kein Wunder, denn dabei verlangsamt sich der gesamte Organismus. Hier dürfen es also Pflanzen sein, die aufbauen und den Stoffwechsel anregen. Eine schulmedizinische Behandlung mit Schilddrüsenhormonen ist trotzdem oft angezeigt, kann aber durch das phytotherapeutische Angebot unterstützt werden.

ASIATISCHE POWERWURZEL GINSENG

Ginseng ist ein sogenanntes Adaptogen – er stärkt unsere Widerstandskräfte und bringt Körper, Hormone und Energie in Balance. Es gibt ihn in Form getrockneter Wurzeln und verarbeitet in Tee und Kapseln. Er kann das Immunsystem stärken und den Stoffwechsel regulieren.

Untersuchungen konnten bisher nur in Tiermodellen aber noch nicht an Menschen zeigen, dass viele der beschriebenen Wirkungen messbar sind. Es gab Hinweise darauf, dass Ginseng die Schilddrüsenfunktion reguliert, also bei Überfunktion dämpfend wirkt und bei Unterfunktion etwas anregend. Deshalb ist Ginseng auf alle Fälle einen Versuch wert. Richten Sie sich bei der Einnahme nach der Packungsbeilage.

Klar ist: Die Einnahme bewirkt bei vielen Menschen aber mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Meine Schilddrüsen-Highlights

Die Phytotherapie bietet so viele hilfreiche Pflanzenstoffe, die Probleme aufgrund einer Schilddrüsenfunktionsstörung lindern können: Rosmarin liefert Energie fast auf Knopfdruck. Für ruhige Nächte eignet sich Lavendel in den unterschiedlichsten Zubereitungen und Golden Milk ist ein ausgleichender Soul Drink vom Feinsten

ROSMARINTEE

Ideal bei Schilddrüsenunterfunktion gibt Rosmarin als Tee morgens den nötigen Schwung – ganz ohne Koffein. Er wirkt durch seine ätherischen Öle (Cineol, Kampfer, Borneol) und Bitterstoffe angenehm anregend auf Kreislauf, Verdauung und Stimmung. Und: Er hilft auch bei Konzentrationsproblemen oder Erschöpfung.

Achtung

Der Rosmarintee macht wirklich wach, also trinken Sie ihn nicht mehr ab nachmittags.



Sie brauchen:

- ~ 1 bis 2 Teelöffel getrocknete Rosmarinblätter (oder ein kleiner frischer Zweig, etwa 2 bis 3 Gramm)
- ~ 250 ml heißes Wasser

Die Zubereitung ist kinderleicht:

- ~ Wasser aufkochen und leicht abkühlen lassen (etwa 90 °C, nicht sprudelnd kochend, damit die ätherischen Öle nicht gleich verduften).
- ~ Rosmarinblätter in eine Tasse oder Kanne geben.
- ~ Mit dem heißen Wasser übergießen.
- ~ 5 bis 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. (Der Deckel ist wichtig, damit die ätherischen Öle nicht entweichen.)
- ~ Abseihen und frisch trinken.

LAVENDELKISSEN

Ein duftendes Kissen mit Lavendelblüten auf dem Nachttisch – oder direkt unterm Kopf – beruhigt über den Geruchssinn.

Für ein selbst gemachtes Lavendelkissen brauchen Sie:

1 Tasse Bio-Lavendelblüten
Stoffreste, Waschhandschuh oder Stoffbeutel mit Kordelzug

Und so einfach geht's:

- ~ Falls aus Stoffresten: Stoffteile zu einer Tasche zusammennähen und an einer Seite geöffnet lassen.
- ~ Lavendelblüten in den Beutel einfüllen.
- ~ Die Öffnung mit kleinen Stichen so nah wie möglich am Rand zunähen oder den Kordelzug zuziehen.
- ~ Bei Benutzung im Ofen oder in der Mikrowelle vorsichtig vorgehen, um Verbrennungen zu vermeiden. Im Ofen bei 100 °C für 15 Minuten bei Umluft erwärmen, in der Mikrowelle langsam vortesten, beginnend mit 30 Sekunden bei 800 Watt.

Kissen dann einmal durchschütteln und Temperatur prüfen, gegebenenfalls nochmals 30 Sekunden erwärmen.



Tipp

Als Teebestandteil entfalten Lavendelblüten ihre Wirkung innerlich.

Lavendelöl auf den Schläfen animiert zusätzlich zu einer kleinen Entspannungsmassage.

Gerade bei Einschlafproblemen durch Schilddrüsenüberfunktion ist das wirkungsvoll und einfach zu machen.

GOLDEN MILK

Ob warm oder kalt, die goldene Milch schmeckt nicht nur gut – sie wirkt auch ausgleichend auf Ihre Schilddrüse. Das ayurvedische Getränk mit Kurkuma, Ingwer, Zimt, Pfeffer und (Pflanzen-)Milch wirkt nicht nur wärmend und lecker, sondern auch entzündungshemmend, leberentlastend und ausgleichend.

Sie brauchen:

300 Milliliter Pflanzenmilch oder Kuhmilch
1 Stück Kurkumawurzel (ca. 2 bis 3 Zentimeter) oder 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
1 Stück Ingwer (ca. 2 Zentimeter) oder ½ Teelöffel gemahlener Ingwer
¼ Teelöffel (frisch) gemahlener schwarzer Pfeffer
¼ Teelöffel Zimt
Prise (frisch) gemahlene Muskatnuss
1 Teelöffel Agavendicksaft oder Honig

Die Zubereitung ist denkbar einfach:

- ~ Zutaten in einen Mixer geben und alles mixen, bis eine leicht sämige Konsistenz entsteht.
- ~ Nach Wunsch Kurkumamilch durch ein feines Sieb passieren.
- ~ Je nach persönlicher Vorliebe und Außentemperaturen: Milch im Topf kurz aufkochen.

Nach Belieben die Kurkumamilch mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.

Trinken Sie die goldene Milch abends oder als sanften Start in den Tag. Achten Sie dabei auf biologisch hochwertige Zutaten. Die Schilddrüse liebt eben Qualität.

ALT BEWÄHRT

In Indien wird die Golden Milk seit Jahrhunderten zubereitet, um das Wohlbefinden zu steigern.

Tipp

Für Eilige: In Bioläden und in gut sortierten Supermärkten gibt es die Zutaten für goldene Milch auch schon fertig gemischt. Sie müssen dann nichts mehr tun, außer das Pulver in die Milch einzurühren.



Iss dich gesund – Ernährungstherapie



Damit Ihre Schilddrüse reibungslos arbeiten kann, braucht sie bestimmte Nährstoffe. Die liefern wir ihr vor allem über unsere Ernährung. Fehlen die passenden, gesundheitsfördernden Bausteine, kann die Hormonproduktion ins Stocken geraten oder überschießen, Entzündungen können sich verstärken oder der Stoff-



wechsel kann aus dem Takt geraten. Oft geschieht das unbemerkt und über Jahre hinweg. Eine veränderte, schilddrüsenfreundliche Ernährung wirkt dann wie eine sanfte Medizin von innen: Sie versorgt die Schilddrüse mit allem, was sie täglich braucht. Achten Sie daher gerade bei Über- oder Unterfunktion sowie bei autoimmunen Erkrankungen darauf, Ihrem Körper das zu geben, was ihn stärkt – und meiden Sie das, was ihn zusätzlich belastet.

Vermutlich wissen Sie bestimmt, was kalorienreich und kalorienarm, gesund oder ungesund ist. Auch Kohlenhydrate, Proteine und Fette sind ihnen als grundlegende Nahrungsbestandteile bekannt, vielleicht sogar die Vitamine, Mineralien und anderen Vitalstoffe in unseren Lebensmitteln. Allerdings in Sachen Schilddrüse wird es etwas komplizierter: Den Jodgehalt oder die Wirkung unserer Nahrung auf die Schilddrüse kennen wir oft nicht. Doch das Geheimnis werden wir jetzt gemeinsam lüften. In diesem Kapitel erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihre hyperaktive oder Ihre schlafende Schilddrüse liebt, welche Sie besser in Maßen genießen und wie Sie mit kleinen, leckeren Veränderungen Tag für Tag etwas für Ihr hormonelles Gleichgewicht tun können. »Man ist, was man isst« – das gilt hier besonders: Jede Mahlzeit ist eine Gelegenheit, Ihrer Schilddrüse neue Kraft zu schenken und den Stoffwechsel wieder in Balance zu bringen.

Gesundheit beginnt im Darm

Wer unter Schilddrüsenproblemen leidet, denkt oft zuerst an Medikamente, um Abhilfe zu schaffen. Dabei übersieht man leicht die enge Verbindung zwischen Darm und Schilddrüse. Viele Stellschrauben unserer Hormonbalance sitzen genau hier: im Verdauungstrakt. Genauer gesagt im Mikrobiom, früher oft Darmflora genannt. Das sind alle Lebewesen, die den Darm besiedeln. Damit es wünschenswerte Mitbewohner sind, brauchen wir eine gesunde Darmschleimhaut. Schleimhaut und Mikrobiom wirken wie ein Schutzfilter: Sie verhindern, dass krankmachende, reizende und entzündungsfördernde Stoffe in den Blutkreislauf geraten. Wenn diese Barriere gestört ist, kann das Immunsystem überreagieren. Genau solche Fehlsteuerungen spielen bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis oder Morbus Basedow eine Rolle. Entzündungen im Darm setzen außerdem Botenstoffe frei, die bei einer Schilddrüsenunterfunktion die Hormonproduktion zusätzlich hemmen und bei einer Überfunktion die Hormonaktivität verstärken können. Das Ziel lautet daher ganz klar: Entzündungshemmung von innen. Hinzu kommt: Bei einer Schilddrüsenunterfunktion arbeitet der Darm oft etwas »be-

dächtig«. Wenn dadurch die Darmschleimhaut weniger durchblutet ist, nimmt sie weniger Nährstoffe auf. Gleichzeitig verweilen toxische Stoffe aus Lebensmitteln länger im Darm. Er benötigt also Unterstützung, um auf Trab zu kommen.

Bei der Schilddrüsenüberfunktion hingegen braucht der Darm manchmal eine Bremse.

Und die rasche Passage von Nährstoffen lässt guten Bakterien oft nicht genügend Zeit, sich anzusiedeln und sich zu ernähren.

Unterschiedliche Symptome – aber in allen Fällen gilt: Sie haben es in der Hand. Im wahrsten Sinne des Wortes, denn welche Le-

bensmittel Sie für Ihren Darm auswählen, macht den Unterschied. Eine darmfreundliche Ernährung mit ballaststoffreichem Gemüse, fermentierten Lebensmitteln, Omega-3-Fettsäuren und wenig stark verarbeiteten Produkten stärkt nützliche Bakterien und fördert die Regeneration der Darmschleimhaut. Probiotische Kulturen und präbiotische Ballaststoffe liefern den »guten« Darmbewohnern das richtige Futter.

Die Forschung weiß: Zwischen Darm und Schilddrüse gibt es eine Verbindung.²¹ Mikrobiom und Immunreaktionen beeinflussen sich gegenseitig. Probiotische Lebensmittel oder gezielte Probiotikatherapien können Entzündungsprozesse verringern und in Einzelfällen sogar Laborwerte positiv verändern. Die Analysen zeigen für die Schilddrüse zwar kein Hormonwunder, aber es gibt deutliche Hinweise, dass Probiotika bei Autoimmunerkrankungen positive Effekte auf immunologische Marker haben können – kurz: Joghurt kann zur »mikrobiellen Unterstützung« beitragen und das Immunsystem regulieren. Er ist eine Wohltat für den Darm²² und es gibt ihn laktosefrei, denn manche Menschen vertragen keinen Milchzucker.

Je nach eigenem Beschwerdebild sollte die Entscheidung für die eine oder andere Sorte des Darmhelfers Joghurt fallen: Als besonders jodreich gilt griechischer Joghurt, tendenziell jodärmer sind alle Joghurts in Bioqualität.

DURCHFALL ODER VERSTOPFUNG

Immer wieder »Durchmarsch« oder aber seit Tagen »nichts geht mehr«? Sowohl Durchfall, häufig bei Schilddrüsenüberfunktion, als auch Verstopfung bei Schilddrüsenunterfunktion, sind lästige Begleiter im täglichen Leben. Für beide gilt: Darmgesundheit ist alles.

Essen für die Schilddrüse

Jod ist ein Spurenelement, das unser Körper für eine gesunde Schilddrüsenfunktion unbedingt, aber auch in genau der richtigen Menge benötigt. In der Übersicht sehen Sie, welche Lebensmittel jodreich, jodarm oder noch dazu besonders entzündungshemmend sind (Jodanteil in µg pro 100 g).

ÜBERFUNKTION	UNTERFUNKTION	AUTOIMMUN-ERKRANKUNG*
Brot (5-35 µg)**	Seetang (Kelp) (mehrere 1000 µg)	Gouda (25 µg)
Rindfleisch (3 µg)	Jodsalz (ca. 15-25 µg) bei 1 Gramm Salz!	Spinat (max. 20-30 µg)
Kalbfleisch (2,8 µg)	Meeresfrüchte (20-200 µg)	Brokkoli (max. 15-20 µg)
Tomaten (1-2 µg)	Seefisch (z. B. Hering) (50-100 µg)	Joghurt (10-40 µg)
Reis (1-2 µg)	Vollkornbrot (20-30 µg)	Walnüsse (10-15 µg)
Äpfel, Birnen (1 µg)	Milchprodukte (15-30 µg)	Heidelbeeren (8-12 µg)
Mandarinen (0,5 µg)	Milchschokolade (ca. 15-20 µg)	Honig (5-10 µg)
Aprikosen (0,5 µg)	Lammfleisch (8-12 µg)	Blaubeeren (2-4 µg)

* Bei einer Autoimmunerkrankung kommen zwei Aspekte zusammen: die Entzündungshemmung und die Ernährung entsprechend der festgestellten Über- oder Unterfunktion. Daher sollten in der Spalte »Autoimmunerkrankung« entweder jodreiche oder jodarme Lebensmittel ausgewählt und um Lebensmittel

aus dem zutreffenden Bereich »Überfunktion« oder »Unterfunktion« ergänzt werden.

**Wer auf einen geringen Jodgehalt in Lebensmitteln angewiesen ist, kann beim Bäcker auch mal nachfragen, ob dort Jod-Speisesalz verwendet wird. Davon abhängig schwankt der Jodgehalt im Brot.

Selen – der stille Helfer

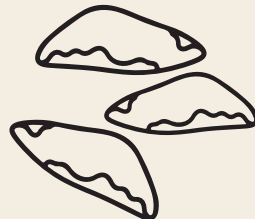
Selen rückt immer mehr in den Blickpunkt beim Thema Schilddrüsengesundheit – vor allem bei Schilddrüsenunterfunktion und den Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse. Ein Selenmangel kann die Schilddrüse nämlich ordentlich ausbremsen.

Kein Wunder, das Spurenelement wird direkt in der Schilddrüse für die Bildung der Hormone gebraucht. Im restlichen Körper hilft es dabei, die Hormonvorstufe T4 in das aktivere T3 umzuwandeln.²³ Außerdem kann Selen Entzündungen mildern – wichtig vor allem bei Autoimmunerkrankungen.

Doch Sie können beruhigt sein, es muss nicht zwingend eine Pille sein. Wenn Sie sich ausgewogen ernähren und regelmäßig selenreiche Lebensmittel essen, können Sie den Bedarf von 60 bis 70 Mikrogramm pro Tag problemlos decken. Gute Quellen sind Nüsse (besonders Paranüsse, von denen Sie wegen des hohen Radium- und Selengehalts aber nicht mehr als ein bis zwei pro Tag essen sollten), viele Kohlsorten, Zwiebelgemüse, Pilze und Linsen. Auch Fisch und rotes Fleisch sind selenreich und jodhaltig.

Veganer sollten besonders auf pflanzliche Selenlieferanten achten.

Der Selenstatus lässt sich bei Bedarf per Bluttest bestimmen. Studien zeigen bereits: Bei Hashimoto lassen sich durch Selenpräparate bestimmte Blutwerte wie das TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon) verbessern.²⁴ Ob das den Krankheitsverlauf langfristig günstig beeinflusst, ist noch nicht sicher. Bei Morbus Basedow (insbesondere für die Augen) und bei einer schwangerschaftsbedingten Schilddrüsenentzündung hat die Einnahme von bis zu 200 Mikrogramm Selen am Tag in Untersuchungen einen klaren Nutzen gezeigt. Es ist allerdings wichtig, die genaue Dosis mit der behandelnden Ärztin festzulegen und auch zu kontrollieren, da Selen nicht überdosiert werden sollte.





Bremsend, ausgleichend – bei Überfunktion

Bei einer Schilddrüsenüberfunktion arbeitet Ihr Stoffwechsel rasant: Herzschlag, Energieverbrauch und Wärmeproduktion sind gesteigert. Der Körper verbrennt mehr Nährstoffe als üblich.

Bezogen auf die drei großen Nährstoffgruppen heißt das: Kohlenhydrate werden schnell abgebaut, dabei steigt der Blutzucker an. Beim raschen Fettabbau sammeln sich freie Fettsäuren im Blut und der Cholesterinspiegel sinkt. Im Rahmen des Proteinstoffwechsels bildet ihr Körper mehr Harnstoff und muss ihn wieder loswerden. Manche Betroffene verlieren ungewollt Gewicht, obwohl sie normal oder sogar mehr essen. Auch Verdauungsbeschwerden können eine Folge dieses Stoffwechsel-Sprints sein.

Die passende Ernährung kann ein sanfter Tritt auf die Bremse sein. Das Ziel: Sie soll den Stoffwechsel beruhigen, die Hormonproduktion dämpfen, Nährstoffverluste ausgleichen und das Verdauungs- und Herz-Kreislauf-System entlasten.

Ganz generell gilt für Sie: Da Jod ein zentraler Baustein der Schilddrüsenhormone ist, kann eine sehr jodreiche Kost die Überproduktion noch anfeuern. Verzichten Sie also auf mit Jod angereichertes Speisesalz (das Ihre Familie aber eventuell braucht), Seefische und Algen.

BROKKOLI, ROSENKOHL, KOHLRABI

Viele Kohlsorten sind Lebensmittel mit einer natürlichen Schilddrüsenbremse. Sie enthalten sogenannte goitrogene oder strumigene Stoffe. Das bedeutet, dass sie die Vergrößerung der Schilddrüse beim gesunden Menschen fördern könnten. Anders ist es, wenn Ihre Schilddrüse jeden Tag mit Maximalpower arbeitet. Dann können diese Stoffe beruhigend wirken. In Brokkoli, Rosenkohl und Kohlrabi sind es die Senföle, die die Jodaufnahme in der Schilddrüse etwas bremsen können. Am besten werden die Lebensmittel kurz gegart. Dann wird die Wirkung zwar leicht reduziert, aber der Bauch wird nicht zu sehr belastet.

GRÜNER TEE

Grüner Tee ist eine besondere Teesorte, die sich durch ihre spezielle Verarbeitung von schwarzem Tee deutlich unterscheidet: Die Teeblätter werden nicht fermentiert. Dadurch verändern sich Farbe, Aroma und Geschmack ebenso wie die bioaktiven Wirkstoffe. Besonders interessant ist der Gehalt an Fluorid im grünen Tee, weil dieses Mineral den Jodtransport zur Schilddrüse mindern kann – ein wichtiger Faktor für die Drosselung der Hormonproduktion.

Wissenschaftliche Untersuchungen, wie eine ägyptische Studie an Mäusen, zeigen, dass

sehr hohe Mengen grünen Tees die Schilddrüsenhormone T3 und T4 reduzieren können.²⁵ Die Inhaltsstoffe des Tees verminderten die Schilddrüsenfunktion. Zudem bemerkte man eine Gewichtszunahme bei den Tieren, die ja auch ein Kennzeichen einer Drosselung des Stoffwechsels ist. Obwohl diese Ergebnisse aus Tierversuchen stammen, weisen sie auf eine mögliche Wirkung hin, die bei Menschen berücksichtigt werden sollte. Aber Achtung: Grüner Tee enthält viel Koffein, das in größeren Mengen gerade bei Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion zu Unruhe und Nervosität beitragen kann. Daher empfiehlt es sich, grünen Tee trotzdem nur in Maßen zu genießen. So werden die positiven Effekte unterstützt, ohne die Schilddrüse oder das Nervensystem unnötig zu belasten.

DAS PASSENDE FLEISCH

Für alle, die sich nicht vegetarisch oder vegan ernähren, gilt es, das passende Fleisch²⁶ bei einer Schilddrüsenüberfunktion auszuwählen. Während sonst im Rahmen einer gesunden Ernährung oft weißes Fleisch empfohlen wird, stehen bei einer aufgeputschten Schilddrüse mageres Kalb- und Rindfleisch hoch im Kurs. Sie sind deutlich jodärmer als Geflügelfleisch.

Neben der guten Jodbilanz sind beide Fleischsorten reich an hochwertigem Eiweiß und wichtigen Mineralstoffen wie Zink und

Eisen. Sie können den zusätzlichen Nährstoffbedarf ausgleichen, der durch den galoppierenden Stoffwechsel entsteht. Außerdem enthalten Kalb- und Rindfleisch viel Vitamin B₁₂. Es ist für die Energieproduktion des Körpers und eine gute Nervenfunktion wichtig.

Mit dem Fleischverzehr können Sie außerdem einem Muskelabbau entgegenwirken. Das ist beim gesteigerten Stoffwechsel einer überaktiven Schilddrüse wichtig, denn der Körper verbrennt mehr Energie und greift dabei auch auf die Proteine in der Muskulatur zurück.

OPTIMALE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Eine Schilddrüse auf Hochtouren – das bedeutet, dass der Körper viele Nährstoffe nicht ideal verwertet. So entstehen leichter Defizite. Umso wichtiger ist es, auf eine ausreichende Versorgung mit allen essenziellen Bausteinen zu achten:

- ~ *Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn, Hirse oder Quinoa liefern gleichmäßige Energie, beugen Heißhunger vor und helfen, den Körper trotz gesteigertem Verbrauch konstant zu versorgen.*
- ~ *Hochwertige Proteine aus Eiern, Hülsenfrüchten oder Milchprodukten helfen, einen Muskelabbau zu verhindern, und unterstützen den Hormonstoffwechsel.*



- ~ *Gesunde Fette – besonders Omega-3-Fettsäuren – liefern langfristig Energie. Viele Menschen mit einer Schilddrüsenüberfunktion essen unbeabsichtigt zu fettarm.*
- ~ *Kalzium schützt Knochen und Zähne vor den Folgen des erhöhten Durchsatzes. Magnesium und B-Vitamine stabilisieren wiederum Nerven und Muskulatur.*

Das alles wird am besten so zubereitet, dass es die Verdauung schont.

Gegen das Entzündungsfeuer

Gerade bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse wie Hashimoto oder Morbus Ba-

AUCH ZELLEN KÖNNEN STRESS HABEN: VITAMIN E GEGEN ZELLSTRESS

Alle kennen Vitamin C. Aber was ist Vitamin E? Es ist kein einzelnes Vitamin, sondern eine Gruppe von fettlöslichen Stoffen in mehreren chemischen Formen. Sie haben alle etwas gemeinsam, denn sie sind hochwirksame Antioxidanzien. Pflanzen bilden sie, um sich gegen freie Radikale zu schützen. Radikale sind instabile Moleküle, die dem menschlichen Organismus schaden und mit einer ganzen Reihe von Krankheiten in Verbindung gebracht werden.

Die Eigenschaft, sich gegen solche instabilen Stoffe zu behaupten, behält das Vitamin E auch im Menschen bei. Es schützt

die Zellen und sorgt dafür, dass freie Radikale die Zellmembranen nicht zerstören können. So spielt Vitamin E eine wichtige Rolle bei der Erhaltung unserer Zellstruktur.

Es findet sich in vielen Nahrungsmitteln, darunter in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen und in geringen Mengen in grünem Blattgemüse. Wenn Sie Ihren Vitamin-E-Spiegel erhalten wollen, dann eignen sich bei einer Schilddrüsenüberfunktion beispielsweise Haferflocken. Bei einer Unterfunktion greifen Sie am besten täglich zu ein bis zwei Paranüssen, um auch ausreichend Selen zu sich zu nehmen.

sedow sollten Sie entzündungshemmend essen. Tatsächlich gibt es Nahrungsmittelbestandteile, die Ihre Zellen schützen können. Vor allem zählen dazu Omega-3-Fettsäuren, Antioxidanzien und sekundäre Pflanzenstoffe wie Vitamin C, Polyphenole, Carotinoide, um die es schon bei der Pflanzentherapie (ab Seite 50) ging.

OMEGA-3 - DIE GUTEN FETTE

Sie erinnern sich: Bei Autoimmunerkrankungen greift Ihr Immunsystem irrtümlich die eigene Schilddrüse an und löst dadurch eine Entzündung aus. Genau hier setzen die mehrfach ungesättigten und daher besonders gesunden Omega-3-Fettsäuren an. Sie helfen, die Entzündungsprozesse zu dämpfen, indem sie in Ihre Zellmembranen eingebaut werden und die Produktion entzündungsfördernder Botenstoffe reduzieren. Gleichzeitig fördern sie die Bildung von körpereigenen Substanzen, die Entzündungen aktiv hemmen. Das aggressive Immunsystem wird beruhigt und die Schilddrüse weniger angegriffen.

Besonders reich an diesen wertvollen Fetten sind fettreiche Kaltwasserfische. Das sind Lachs, Makrele, Hering oder Sardinen. Doch das ist noch nicht alles: Fettreicher Fisch liefert auch andere wichtige Nährstoffe wie Vitamin D und Selen, die Ihre Schilddrüse zusätzlich unterstützen.

Bei den meist in Kapselform teils fast als Wundermittel angepriesenen Omega-3-Produkten sollten Sie vorsichtig sein. Zunächst einmal gilt, davon nicht zu viel zu verzehren. Eine Überdosierung ist nicht ratsam. Auch die Zutatenliste sollten Sie aufmerksam lesen, es gibt große Qualitätsunterschiede. Wirksam sind vor allem EPA und DHA, das Verhältnis der beiden sollte zwei zu eins sein.

Mein Tipp: Greifen Sie auf natürliche Lebensmittel zurück. Integrieren Sie ein- bis zweimal pro Woche fettreichen Fisch in Ihren Speiseplan. Wenn Sie kein Fischfan, Vegetarierin oder Veganer sind, können Sie auf das leider recht teure Algenöl zurückgreifen. Im Gegensatz zu Algen enthält es kein Jod. Aber auch hier muss man auf die Zusammensetzung von EPA und DHA achten. Eine sinnvolle Ergänzung aus der Pflanzenwelt ist Leinöl, dass auch viele entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren aufweist. Auch Chiasamen und Walnüsse enthalten eine Menge davon. Übrigens sollten Sie gleichzeitig Omega-6-Fettsäuren in Ihrem Speiseplan reduzieren. Diese Gegenspieler des guten Omega-3 finden sich vor allem in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl und Fleisch von Tieren aus konventioneller Viehzucht. Durch diese Stoffe sind wiederum viele Fertigprodukte reich an zwar ungesättigten, aber eben entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren.

Mit Stäbchen zu mehr Schilddrüsengesundheit

Vielfältig, bunt und aromatisch, das fällt mir ein, wenn ich an die Asia-Küche denke. Sie ist außerdem nicht nur ein Fest für den Gaumen, sondern tut auch der Schilddrüse gut.

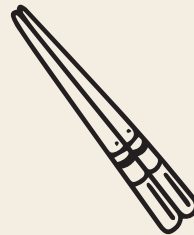
Viele traditionelle Rezepte aus Ländern wie China, Japan, Thailand oder Indien setzen auf frisches Gemüse, wertvolle Pflanzenöle und aromatische Gewürze – eine Mischung, die Stoffwechsel und Immunsystem in Balance halten kann. Gezielt lässt sich auch darauf schauen, was zu einer bestimmten Fehlfunktion der Schilddrüse passt. Hier bin ich mit einigen Rezeptvorschlägen ab *Seite 119* an Ihrer Seite. Aber mit der Zeit werden Sie selbst kreativer werden.

🐟 Bei einer Schilddrüsenunterfunktion liefern vor allem asiatische Gerichte aus dem Meer reichlich Jod. Im exotischen Algen-Apfel-Salat (*Seite 144*) werden Radicchio, Apfel und Staudensellerie zu einer Vitaminbombe, während die Wakame-Algen mit hohem Jodgehalt die Hormonproduktion unterstützen.

🍌 Bei Schilddrüsenüberfunktion empfehlen sich jodarme Angebote. Sehr lecker ist zum Beispiel das aus Thailand stammende Gemüsecurry mit Kokos (*Seite 126*) – mild gewürzt, reich an Antioxidanzien und sättigend, ohne übermäßig Jod zu liefern.

🌶️ Antientzündlich punktet die Asia-Küche mit entzündungshemmenden Stoffen in Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und grünem Blattgemüse. Das sind alles Zutaten, die freie Radikale binden und das Immunsystem sanft steuern. Pho-Bo, die Kultsuppe aus Vietnam, mit feiner Ingwernote (*Seite 134*) ist eines meiner Lieblingsgerichte. Als Ärztin weiß ich um die wertvollen Zutaten einer guten Brühe, das pflanzliche Eiweiß und die entzündungshemmenden Pflanzenstoffe, als Genussmensch sage ich einfach: Lecker.

Asia-Küche ist Medizin auf dem Teller – mit Stäbchen in der Hand.



Wenn alles zu langsam läuft – Unterfunktion

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion fährt Ihr gesamter Stoffwechsel herunter. Herzschlag, Energieverbrauch und Wärmeproduktion köcheln nur noch auf Sparflamme. Nährstoffe werden langsamer verbrannt. Die mögliche Folge? Trotz unveränderter Essgewohnheiten kommt es häufig zu einer Gewichtszunahme.

Der Grundumsatz, also der Energieverbrauch im Ruhezustand, sinkt. Jede Kalorie aus Ihrem Essen wird langsamer verbrannt. Gleichzeitig lagert der Körper Nährstoffe lieber ein, als sie sofort zu nutzen. Dazu kommt eine langsamere Verdauung. Sie führt oft zu Völlegefühl und Blähungen und sorgt für ein noch schwereres und trägeres Gefühl.

Manchmal machen sich auch Wassereinlagerungen bemerkbar. Dann bemerken einige Menschen an sich geschwollene Hände, Füße oder ein aufgedunsenes Gesicht.

Eine angepasste Ernährung ist für Sie in dieser Situation entscheidend. Ziel ist es, den Stoffwechsel zu aktivieren, die Hormonproduktion zu unterstützen und den Körper optimal mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen – ohne dabei (weiter) zuzunehmen. Eine zu starke Kalorienreduktion kann Ihren Stoffwechsel allerdings noch weiter drosseln. Ihr Körper glaubt dann nämlich an eine Not-

situation und versucht zu sparen, wo es geht. Besser ist es, die Schilddrüsenfunktion (medikamentös) optimal einzustellen, Bewegung gezielt einzubauen und die Ernährung als unterstützende Maßnahme zu sehen.

JOD – UNVERZICHTBAR FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Ganz zentral für Sie: Jod ist ein unverzichtbarer Baustein der Schilddrüsenhormone. Eine ausreichende Zufuhr hilft dabei, die Hormonproduktion anzuschieben. Das wird oft durch ärztlich verordnete Jodtabletten erreicht, doch Ihre Ernährung kann den gewünschten Effekt unterstützen oder sogar dazu führen, dass die Jodtabletten reduziert werden können oder gar nicht mehr notwendig sind. Aber setzen Sie die Tabletten nie eigenhändig ab, sondern nur in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin.

Greifen Sie deshalb bewusst zu jodreichen Lebensmitteln (Seefisch, Milchprodukte oder jodiertes Speisesalz). Aber auch selenhaltige Nahrungsmittel wie Eier, Paranüsse oder Linsen sind wichtig. Was Selen im Schilddrüsenstoffwechsel macht, erfahren Sie auf *Seite 62*. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein (aus Fisch, magerem Fleisch, Hülsenfrüchten), komplexen Kohlenhydraten (aus Vollkornprodukten, Hafer, Quinoa) und gesunden Fetten (aus Nüssen, Samen, pflanzlichen Ölen) unterstützt den Stoffwechsel optimal.



Mit der richtigen Mixtur aus passender Ernährung, aktivierender Bewegung und medikamentöser Einstellung können Sie Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung bringen – für mehr Wohlbefinden und viel Energie im Alltag.

EIER – KOMPAKTE KRAFTPAKETE

Eier punkten gleich doppelt. Sie liefern Jod und Selen, außerdem Vitamin D, Vitamin B₁₂ und viel hochwertiges Eiweiß. Damit sind sie ein echter Allrounder für Ihren trägen Stoffwechsel. Das in ihnen enthaltene Cholin unterstützt zudem die Leberfunktion. Das ist besonders wichtig, damit die Hormonverwertung optimal ist. Ob gekocht, als Omelett oder im Salat – Eier lassen sich vielseitig in den Alltag integrieren.

LINSEN – PFLANZEN-POWER

Linsen versorgen Sie nicht nur mit Eiweiß. Auch Ballaststoffe, Eisen und Zink sind reichlich in den kleinen braunen, roten oder gelben Hülsenfrüchten vorhanden. Und allesamt sind sie wichtig für Energiehaushalt und Immunsystem. Linsen sind von Natur aus fettarm, machen lange satt und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Der schwankt bei einer Unterfunktion oft und würde so Heißhungerattacken auslösen. Außerdem passen Linsen gut zu weiteren jodreichen Zutaten wie Meeresalgen-Flocken oder Käse.

KÄSE – KRÄFTIG UND MINERALSTOFFREICH

Hart- und Schnittkäse wie Gouda oder Emmentaler enthalten nicht nur Jod, sondern auch reichlich Kalzium und Eiweiß. Kalzium ist für den Energiestoffwechsel und die Muskelfunktion wichtig, gerade wenn der Körper auf Sparflamme läuft. Wer wegen der Kalorien auf den Fettgehalt achten möchte, sollte Mozzarella und Parmesan bevorzugen.

JODIERTES SPEISESALZ

Das sprichwörtliche Salz in der Suppe gehört zum Leben und zu leckerem Essen unbedingt dazu. Bei Schilddrüsenerkrankungen kommt es aber darauf an, welches es ist. Gerade bei einer Schilddrüsenunterfunktion geht es dabei um den ausreichenden Jodgehalt: Salz enthält zwar auch in seiner natürlichen Form Jod, doch für eine gute Jodversorgung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung jodiertes Speisesalz, kurz Jodsalz.

Meine Schilddrüsen-Highlights

Hier erwartet Sie mein ganz persönlicher Blick auf die besten und leckersten Nahrungsmittel für Ihre Schilddrüsengesundheit. Denn Sie wissen: Man ist, was man isst.

BANANEN – DIE GELBE POWERFRUCHT

Bananen sind süß, gesund und überall erhältlich. Das macht sie zu einem echten Alltags Helfer, wenn die Schilddrüse zu schnell arbeitet. Bananen helfen auf mehreren Ebenen, Ruhe ins Geschehen zu bringen. Nicht als Behandlung der Erkrankung, aber als überaus nützlicher Baustein der Ernährung.

Eine Banane liefert schnell verwertbare Kohlenhydrate (Fruchtzucker) und damit unmittelbare Energie. Sie ist also ideal, wenn man häufig kleine Mahlzeiten braucht, weil der Körper mehr Energie verbraucht. Im Gegensatz zu Süßigkeiten bieten Bananen zusätzliche Power aus Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

So sind Bananen eine bedeutsame Kalium-Quelle. Dieser Mineralstoff ist für die Muskel- und Herzfunktion sowie den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt bedeutsam. Auch im Zusammenhang mit der Schilddrüsenfunktion scheint er eine wichtige Rolle zu spielen. Die Überfunktion geht bei manchen Menschen außerdem mit verändertem, oft häufi-

gerem Stuhlgang einher. Die löslichen Ballaststoffe in Bananen, allen voran das Pektin, können normalisieren und so zu deutlich mehr Wohlbefinden führen.

Gleichzeitig sind Bananen meistens gut verträglich: weich, magenfreundlich und leicht kombinierbar. Ob mit Haferflocken, in Joghurt oder als (veganes) Bananenbrot, das auch in meiner Rezeptsammlung (Seite 120) nicht fehlt.

ALGEN – DER GRÜNE JODBOOSTER

Zahlreiche Algen aus dem Meer enthalten besonders viel Jod, allerdings schwanken die enthaltenen Mengen sehr. Bei der Auswahl der geeigneten Sorte gilt: Man sollte möglichst auf Jod aus natürlichen Quellen setzen. Die häufigsten Algenarten, die für die Herstellung von jodreichen Pulvern, Flocken, Kapseln und Tabletten verwendet werden, sind Kelp und Dulse.²⁷

Wichtig: Bei einer Überfunktion der Schilddrüse sollte man Algen natürlich meiden.

Tipp:

Algenblätter oder -flocken können als Gewürz dienen, um Speisen geschmacklich und nährstofftechnisch aufzuwerten – aber bitte in Maßen, weil der Jodgehalt sehr hoch sein kann. Wakame hingegen erfreut sich als beliebte Zutat in asiatischen Salaten großer Beliebtheit und ist deshalb in vielen Rezepten zu finden.



DUNKLE SCHOKOLADE – DIE GESUNDE BOHNE

Schokolade soll gesund sein? Richtig gelesen. Aber nur, wenn Sie einiges beim Konsum beachten. Am wichtigsten: Das stimmt nicht für jede Schokolade, sondern nur für Sorten mit einem hohen Kakaoanteil ab 70 Prozent. Vollmilchschokolade hingegen ist in Sachen Entzündungshemmung eine nutzlose Kalorienbombe, weiße Schokolade erst recht. Hochprozentige Schokolade hingegen hat einige Vorteile für die Gesundheit. Erstens enthält sie deutlich weniger Zucker. Logisch, je höher der Kakao-Anteil, desto geringer die Zuckermenge. Zweitens ist der Kakao auch das Geheimnis der Schilddrüsenfreundlichkeit bei den Autoimmunerkrankungen Hashimoto und Morbus Basedow. Im Kakao befinden sich entzündungshemmende Flavonoide, An-

tioxidanzien und Polyphenole. Diese schützen die Zellen, vereinfacht gesagt.²⁸ Diese Wirkung steht in engem Zusammenhang mit der Darmflora. Im Darm gibt es nämlich gute Bakterien, die sich von den Bestandteilen des Kakaos ernähren.

Aber das ist noch nicht alles. Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen geht man davon aus, dass durch Kakao die Durchblutung des Gehirns gesteigert werden kann.²⁹ Gut für das Gedächtnis und die Leistungsfähigkeit. Weitere Daten lassen den Schluss zu, dass sich Stoffe im Kakao über Zwischenstufen positiv auf das Immunsystem auswirken. Die im Kakao enthaltenen Flavonoide tragen außerdem dazu bei, dass der Serotoninstoffwechsel angekurbelt wird.³⁰ Und Serotonin macht glücklich.

Aber um ehrlich zu sein: Für diese positiven Wirkungen brauchen Sie keine großen Mengen – eine Ausrede für hemmungslosen Schokoladenkonsum gibt es also nicht. Aber wenn schon Schokolade, dann die dunklen Sorten, als Tafel oder in flüssiger Form.

Leben in Balance – Ordnungstherapie



Besonders bei Fehlfunktionen und Erkrankungen der Schilddrüse, die wie kaum ein anderes Organ auf das feine Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele angewiesen ist, erweist sich eine »geordnete« Lebensführung als sehr förderlich, ja unverzichtbar. Was genau für Sie persönlich am hilfreichsten ist, das müssen



Sie ausprobieren. Die Ordnungstherapie macht viele Angebote. Sie erinnert uns daran, wie viel Gutes wir uns im Alltag tun können. Der besondere Wert der Ordnungstherapie liegt darin, dass sie den Menschen ganzheitlich anspricht. Statt nur Symptome zu behandeln, fragt sie: Wie leben Sie? Welche Belastungen prägen Sie? Fehlen Ihnen Ausgleich und Rhythmus?

Wenn Sie die Ordnungstherapie für Ihre Schilddrüsengesundheit nutzen wollen, dann brauchen Sie zuerst Informationen: Sie müssen herausbekommen, welche Zusammenhänge es zwischen Ihrer Lebensweise und Ihren Schilddrüsenproblemen gibt. Aus dieser Erkenntnis kann sich für Sie die Idee ergeben, mit welchen Veränderungen Sie Ihre Situation verbessern können. Sie könnten zum Beispiel neue Gewohnheiten einüben und alte, schädliche Muster ablegen. Erst dann wird es Ihnen gelingen, durch Ordnung im Leben auch die Gesundheit ihrer Schilddrüse zu fördern.

Die Schilddrüse steuert Stoffwechsel, Energiehaushalt und Hormonausschüttung. Gerät sie aus dem Takt – sei es durch Über- oder Unterfunktion, Entzündung oder Autoimmunprozesse – leidet der gesamte Organismus. Gerade deshalb ist eine geordnete Lebensweise für sie so bedeutsam. Ein gut strukturierter Tagesablauf, bewusst gestaltete Ruhepausen, maßvolle Bewegung und acht-

same Ernährung helfen dabei, Ihre Schilddrüse zu stabilisieren.

Ein geordnetes Leben bedeutet dabei weder Langeweile noch Verzicht. Es ist vielmehr ein achtsamer Rhythmus, der Körper, Geist und Seele stärkt – und gerade bei Schilddrüsenproblemen wie ein sanftes Gegengewicht wirkt. Wer sich bemüht, diese Ordnung Schritt für Schritt zu verinnerlichen, wird erfahren: Gesundheit wächst nicht aus spektakulären Maßnahmen, sondern aus den kleinen, regelmäßigen, wohltuenden Dingen des Alltags – und besonders aus Selbstfürsorge.

Ruhe und Ordnung bei Schilddrüsenüberfunktion

Bei einer Überfunktion will der Parasympathikus, Ihr Taktgeber für Ruhe und Erholung, gestärkt und aktiviert werden. Das gelingt nur mit Maßnahmen, die beruhigend und entspannend wirken. So kann das Herz langsamer schlagen, die hibbelige Nervosität weichen und mehr innerliche Gelassenheit einkehren. Weil der Parasympathikus über den mit dem Gehirn verbundenen Vagusnerv auch zahlreiche innere Organe, den Verdauungstrakt vom Mund bis zum Darm und die Atmungsorgane ansteuert, können an all diesen Stellen positive Verbesserungen erreicht werden. So bauen Sie körpereigene Reserven und Ressourcen auf.

Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Entspannungsverfahren, die sich auch kombinieren lassen: zum Beispiel Atemübungen, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, eine Ohr- oder Halsmassage, Muskelentspannung nach Jacobson oder Yoga.

Aktivierung und Ordnung – gut bei Schilddrüsenunterfunktion

Bei einer Unterfunktion ist Ihr Ziel die Stärkung des Sympathikus, des Taktgebers für Leistung. Dieser Bereich des vegetativen Nervensystems verläuft entlang der Wirbelsäule und bildet an einer Stelle das Sonnengeflecht, medizinisch Solarplexus. Das ist ein Nervenknotten hinter der Bauchhöhle vor der Wirbelsäule. Von dort aus vermittelt er leistungssteigernde Impulse, also zum Beispiel einen beschleunigten Herzschlag, eine bessere Durchblutung der Muskulatur und er kurbelt den Stoffwechsel an.

Es gibt eine ganze Menge einfach umzusetzender Maßnahmen, die den Sympathikus auf Touren bringen. Wählen Sie aus und kombinieren Sie, was Ihnen liegt. Mögen Sie morgendliche kalte Güsse oder haben Sie ein Kneippbecken in Ihrer Nähe? Sind Nordic Walking, Schwimmen oder Fahrradfahren das Richtige für Sie? Wie wäre es mit einer bewussten Atmung?

HEILENDE HÄNDE - OSTEO-PATHIE FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Bis jetzt finden sich zwar nur wenige Studien, die eine positive Wirkung von Osteopathie auf Schilddrüsenerkrankungen klar belegen.³¹ Doch meiner Erfahrung nach kann diese manuelle Therapieform bei fast allen Erkrankungen unterstützend oder sogar heilend wirken.

Ein Osteopath oder eine Osteopatin ertastet mit viel Gespür Spannungen oder Verklebungen im Bindegewebe, Blockaden in den Gelenken oder Einschränkungen in der Bewegung. Oft sind es kleine, kaum spürbare Veränderungen, die für Patienten aber klare Beschwerden auslösen können. Manche lassen sich sogar schulmedizinisch messen.

Durch gezielte sanfte Handgriffe mobilisiert die Osteopatin die betroffenen Körperteile, löst Blockaden und regt die Selbstheilungskräfte an. Das Ziel ist es, das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen – damit die Abläufe im Körper wieder so funktionieren können, wie es die Natur vorgesehen hat. Bei Schilddrüsenproblemen schaut die Osteopathie besonders auf zwei Dinge.

Erstens auf das Organ selbst: Durch indirekte oder direkte Techniken werden Bindegewebsbereiche, sogenannte Faszien, im Halsbereich gelöst, um Verspannungen zu reduzieren, die die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen.



Zweitens richtet sich der Blick auf den gesamten Körper: Welche Spannungen oder Blockaden könnten die Funktion der Schilddrüse beeinflussen? Häufig finden sich Verhärtungen im Nacken- oder Schulterbereich, die auf die sensible Region einwirken. Löst man diese mit kundigen Handgriffen, kann das die Belastung der Schilddrüse spürbar verringern. Es geht auch darum, Durchblutung und Lymphfluss insgesamt zu verbessern. Mit bestimmten Mobilisationstechniken regt die Osteopathie die Versorgung des Schilddrüsenorgans mit Sauerstoff und Nährstoffen an. Gleichzeitig wird der Abtransport von Stoffwechselprodukten erleichtert. So entsteht ein Umfeld, in dem die Schilddrüse besser arbeiten kann. Die Behandlung versteht sich dabei als ganzheitlicher Impuls. Er kann den Körper darin unterstützen, sein natürliches Gleichgewicht wiederzufinden.

Wann Osteopathie schaden kann

Der osteopathischen Behandlung von Knoten des Schilddrüsenorgans geht am besten die vollständige schulmedizinische Abklärung voraus. Insbesondere verhärtete Knoten und vorausgegangene Bestrahlungen müssen berücksichtigt werden, weil der Osteopath dann womöglich mit anderen Handgriffen, an anderen Stellen oder sogar gar nicht behandeln kann.

Bei Veränderungen bestimmter Halslymphknoten oder raschem Knotenwachstum muss unbedingt geklärt werden, ob es sich um Schilddrüsenkrebs handelt.

Auch bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse muss der Osteopath Bescheid wissen, um über die Therapie entscheiden zu können.

BERÜHRT UND BEWEGT - MASSAGEN

Eine großflächige Körpermassage lockert Ihre Muskeln, fördert die Durchblutung und senkt Stress. Sie kann als professionelles Angebot genutzt werden, aber auch eine Massage durch den Partner oder die Partnerin ist möglich und wirkt entspannend.

Bei Schilddrüsenproblemen gibt es eine spezielle Schilddrüsenmassage. Dabei handelt es sich nicht um ein hartes Durchkneten im Halsbereich, sondern um sehr sanfte kreisende Bewegungen im unteren Hals und am Schlüsselbein.

Die Schilddrüsenmassage hat sich besonders bei Schilddrüsenunterfunktion bewährt, denn die zu geringe Ausschüttung von Thyroxin geht oft mit Erschöpfung einher. Gerade das allgemeine Schweregefühl lässt sich durch die Lockerung der Nacken- und Halsmuskulatur und die damit verbundene bessere Durchblutung im Halsbereich wirkungsvoll bekämpfen.

Beruhigend und lockernd – die Schilddrüsenmassage

Wichtig ist: Diese Technik sollte nur von geschulten Händen durchgeführt werden, wobei Sie jedoch grundlegende Überlegungen und Berührungsansätze in Ihren Alltag übernehmen können. Bei Knoten oder unklaren Veränderungen im Schilddrüsengewebe sollte vorher unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden. In einer Phase akuter Entzündungsschübe sollten Sie von einer Schilddrüsenmassage ganz absehen.

Für viele Schilddrüsenprobleme abseits derer, bei denen man besonders aufpassen muss, kann die sanfte Berührung bei einer Schilddrüsenmassage viel bewirken. Geben Sie ihr deshalb eine Chance.

Eine Schilddrüsenmassage beginnt immer mit einer sorgfältigen Vorbereitung, denn sie bildet die Grundlage für eine sichere und wirksame Anwendung. Zu Beginn steht ein Gespräch mit dem Masseur oder der Masseurin. Dabei wird die Schilddrüsenerkrankung erfasst und daraus die Massagetechnik abgeleitet.

Bevor die eigentliche Massage beginnt, werden die Schilddrüse und das umliegende Gewebe erfühlt und abgetastet. Dabei kann man Verhärtungen, Knoten oder Veränderungen der Haut feststellen, um die Behandlung anzupassen.

Die Massage selbst findet im Liegen oder Sitzen statt. Erst werden die Lymphbahnen in

Schultern, Hals, Nacken, Brustbereich und Gesicht aktiviert. Gleichzeitig lockert der Masseur oder die Masseurin Verspannungen mit sanften Streichungen und Kreisungen, um den Energiefluss im Halsbereich zu fördern.

Bei der Massage der Schilddrüse selbst kommen zwei grundlegende Techniken zum Einsatz: die indirekte und die direkte Methode.

 Bei der indirekten Technik berühren die Finger die Schilddrüsenlappen nur leicht und »schweben« sozusagen über dem Schmetterling. Diese Methode ist besonders schonend und wird zum Beispiel bei den entzündlichen Autoimmunerkrankungen empfohlen.

Bei der direkten Technik hingegen liegen die Finger vollständig auf der Schilddrüse. Dabei bewegen sie sich sanft und lösen so Verklebungen oder Spannungen. Das sollte sich immer angenehm anfühlen und ohne Druck geschehen, um das empfindliche Gewebe zu schützen.

Auch Schultern, Nacken und Brustkorb können massiert werden, um den Körper noch etwas ganzheitlicher zu entspannen. Um zum Beispiel die Halsmuskulatur zu stimulieren, können die beiden Muskelläuche links und rechts entlang der Halswirbelsäule punktuell bearbeitet werden. So wird die Schilddrüse indirekt aktiviert,



der Nacken entspannt und Verspannungen lösen sich.

Eine Massage dauert in der Regel 30 bis 45 Minuten und endet mit einer Ruhephase, die dem Körper Zeit gibt, die Effekte der Behandlung aufzunehmen. In dieser Zeit kann ein Schilddrüsenwickel zusätzliche Impulse setzen (*siehe Seite 87 und 91*). Massageöl kann, muss aber nicht genutzt werden. Wärmendes Öl unterstützt die Lockerung von Verklebungen, während kühlende Öle bei entzündlichen Prozessen lindernd wirken.

ACHTSAMKEITSMEDITATION

Meditative Techniken können ausgleichend wirken und sind daher auch bei Schilddrüsenproblemen ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Doch was ist das genau und womit kann Meditation so viel erreichen?

Meditation bedeutet Fokussierung. Seit rund zwei Jahrzehnten erlebt die Meditationsforschung einen regelrechten Aufschwung. Einer der Gründe: Viele Meditationstechniken wurden aus ihrem ursprünglichen spirituellen oder religiösen Rahmen gelöst und in den allgemeinen Alltag integriert. So sind Metho-

SCHILDDRÜSENMEDITATION - EINE KURZANLEITUNG

Finden Sie eine bequeme Sitzposition, entweder auf einem Stuhl oder im Schneidersitz. Danach atmen Sie durch die Nase tief ein und verengen dabei leicht die Stimmritzen. Dass Sie es richtig machen, merken Sie daran, dass Sie das einem Meeresrauschen ähnliche Geräusch im Halsbereich hören.

Lenken Sie nun die Aufmerksamkeit auf diesen Bereich und spüren Sie, wie der

Atem dort ein- und ausströmt. Singen oder brummen Sie das »OM«-Mantra, um Vibrationen im Brustbein- und Halsbereich zu erzeugen. Diese Vibrationen wirken wie eine sanfte Schilddrüsenmassage und können die Funktion der Schilddrüse regulieren. Wenn Sie mögen, konzentrieren Sie sich auf die Vorstellung von heilender Energie, die sich im Bereich Ihrer Schilddrüse sammelt.

den entstanden, die heute unter dem Begriff »Achtsamkeitsmeditation« bekannt sind. Sie sind praktisch und alltagstauglich für alle. Dabei geht es oft nicht nur ums stille Beobachten von Atem, Körper, Gefühlen oder Gedanken. Manche Techniken laden dazu ein, diese inneren Prozesse auch bewusst zu beeinflussen – etwa durch gezieltes Atmen oder durch das Lenken der eigenen Aufmerksamkeit.

Was sagen Studien? Metaanalysen mit vielen verschiedenen Gruppen zeigen ein durchweg positives Bild: Meditation kann Menschen emotional stabilisieren, Schmerzen erträglicher machen und sogar depressive Symptome spürbar reduzieren.³²

Regelmäßiges Meditieren wirkt auf verschiedenen Ebenen. Es hebt die Stimmung, schult den Umgang mit den eigenen Gefühlen, baut Stress ab und steigert die Konzentration. Die Veränderungen sind nicht immer gleich spektakulär – aber sie sind deutlich messbar. Allerdings ist Meditation kein Selbstläufer. Sie braucht Disziplin und Geduld: Jeden Tag Zeit freizuschaukeln und immer wieder Phasen zu überwinden, in denen Sie vielleicht das Gefühl haben, es gehe nicht voran – das kann herausfordernd sein. Doch im Dranbleiben liegt der Schlüssel.

Im Kasten auf Seite 77 ist eine kurze Einstiegsmeditation für alle, die direkt beginnen wollen. Im Internet finden Sie außerdem viele Angebote zu geführten Audio-Schilddrü-

senmeditationen. Probieren Sie aus, ob und welcher der Ansätze Ihnen zusagt. Und seien Sie nachsichtig mit sich selbst: Die Regelmäßigkeit ist wichtiger als die Länge der Meditation. Auch wenn es nur fünf Minuten täglich sind, für Ihre Schilddrüse können sie den Unterschied machen.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson kann bei Schilddrüsenproblemen eine unterstützende Rolle spielen. Durch das Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen wird Stress abgebaut und die Muskulatur gelockert. Das kann sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Symptome der Schilddrüsenproblematik auswirken.

Oft wird die Technik bei einer Schilddrüsenunterfunktion empfohlen, doch auch Menschen mit einer Überfunktion oder mit Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse profitieren von der ausgleichenden Wirkung der progressiven Muskelentspannung.

Die PMR können Sie sich zwar allein beibringen, aber besser und nachhaltiger klappt es, wenn Sie die Technik mit Anleitung intensiver erlernen. Dafür gibt es zahlreiche Kursangebote, auch Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Gesundheitsmaßnahme oft. Fragen Sie einfach mal nach.



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG - EINE KURZANLEITUNG

Hilfreich ist, wenn die progressive Muskelentspannung in einer ruhigen Umgebung angewandt wird. Die Übungen sind im Liegen oder Sitzen möglich.

Am besten geht das mit persönlicher Anleitung oder durch eine Audioaufnahme, die die Reihenfolge klärt. Hier ein Beispiel in 13 Schritten. Nach jeder Anspannung sollen die Muskeln 5 Sekunden entspannen:

- ~ *Ballen Sie die rechte Hand zur Faust.*
- ~ *Beugen Sie den rechten Ellenbogen nach oben und spannen Sie den Oberarm an.*
- ~ *Ballen Sie die linke Hand zur Faust.*
- ~ *Beugen Sie den linken Ellenbogen nach oben und spannen Sie den Oberarm an.*
- ~ *Ziehen Sie erst die Augenbrauen nach oben und legen Sie die Stirn in Falten. Ziehen Sie nun die Augenbrauen zusammen und rümpfen Sie die Nase.*
- ~ *Pressen Sie die Lippen aufeinander, ziehen Sie die Mundwinkel zu einem breiten Grinsen nach oben. Öffnen Sie leicht den Mund, lassen Sie den Unterkiefer locker hängen und bewegen Sie den Kiefer von links nach rechts.*
- ~ *Ziehen Sie die Schultern hoch zu den Ohren und lassen Sie wieder locker. Neigen Sie dann das Kinn zur Brust und schieben Sie den Kopf nach hinten (Doppelkinn).*
- ~ *Atmen Sie tief in den Brustkorb, ohne die Brustmuskeln anzuspannen. Atmen Sie tief ein und halten Sie die Luft für ein paar Sekunden. Beim Ausatmen lösen Sie die Anspannung.*
- ~ *Atmen Sie tief in den Bauch ein und aus.*
- ~ *Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.*
- ~ *Machen Sie ein Hohlkreuz, um den unteren Rücken anzuspannen.*
- ~ *Spannen Sie die rechte und linke Gesäßmuskulatur gleichzeitig fest an.*
- ~ *Heben Sie erst das rechte Bein gerade an, pressen Sie die rechte Fußsohle oder das rechte Bein (im Liegen) in den Boden. Dann folgt das linke Bein.*
- ~ *Ziehen Sie die rechte Fußspitze in Richtung Knie und spannen Sie die Muskeln des Unterschenkels an. Dann beugen Sie den rechten Fuß nach unten.*

Meine Schilddrüsen-Highlights

Ordnung ist das halbe Leben und Rituale schaffen eine wohltuende Routine.
Meine liebsten Taktgeber für mehr Gelassenheit im Alltag finden Sie hier.

YOGA MAL ANDERS - SICH GESUND ATMEN

Sie denken bei Yoga wahrscheinlich an gymnastische Übungen. Doch es ist mehr als das: Yoga ist eine ganzheitliche Körperlehre. Darin spielt neben der achtsamen Bewegung auch der Atem als Heilmittel eine wichtige Rolle. Ich finde diesen so bedeutsam, dass ich ihm hier einen besonderen Platz einräumen will. Während ich nämlich nicht immer Zeit für den Sport finde, gelingt mir eine schilddrüsenfreundliche Atmung auch in einer kurzen Pause zwischendurch.

Von den Yogis wird die Schilddrüse auch »Schicksalsdrüse« genannt. Das klingt pathetisch, aber es ist wahr: Die Schilddrüse beeinflusst uns immens. Yoga verortet die Schilddrüse im fünften Chakra des Körpers, dem Halschakra, einem von sieben Hauptenergiezentren. Es befindet sich vor der Halswirbelsäule, direkt an Kehlkopf und Schilddrüse. Das Kehlkopfchakra steht für authentische Kommunikation und die Fähigkeit damit innere und äußere Harmonie herzustellen.

Bei allen passenden Yogaübungen geht es also nicht nur um die körperliche Seite der Schild-

drüsenprobleme. Es geht auch darum, alte und festgefahrene Lebensthemen und Glaubensmuster zu hinterfragen und zu bearbeiten. Der Mensch sollte immer wieder das Loslassen üben. Der Volksmund weiß dazu: »Das kann ich nicht einfach so schlucken« oder »Das bleibt mir im Hals stecken«. Yoga hält dafür viele stärkende Maßnahmen bereit, die für die meisten Menschen geeignet sind. Achtung ist nur geboten bei bestimmten gesundheitlichen Problemen. Bei Herzbeschwerden, Bluthochdruck oder Glaukom sollte die hier vorgestellte Atemübung nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder einer Therapeutin praktiziert werden.

BHASTRIKA - DIE SCHILDDRÜSENATMUNG

Bhastrika ist eine Yoga-Atemübung. Sie steht für schnelles und kräftiges Ein- und Ausatmen durch die Nase. Der Name leitet sich vom Sanskrit-Wort für Blasebalg ab. Das ist ein passendes lautmalerisches Bild für den Klang der Atmung.

Die Bhastrika gilt als fortgeschrittene Atemtechnik im Yoga. Sie kann am besten mit einem Yogalehrer oder einer Yogalehrerin erlernt werden.

Nicht nur für die Schilddrüse gilt die Bhastrika als reinigende, energetisierende und gleichzeitig ausgleichende Übung. Ganz generell soll sie den Halsbereich reinigen. Das gelingt durch eine tiefere und langsamere Atmung, die zu mehr Durchblutung im Halsbereich und zu einer Stimulierung des Vagusnervs (siehe Seite 73) führt und die Entspannung fördert.

Vorsicht, bei instabilem Bluthochdruck, kardiovaskulären Problemen und in der Schwangerschaft. Halten Sie hier vorher Rücksprache mit der Ärztin, ob diese Atemtechnik unproblematisch für Sie ist.

Und so geht es:

Hier zunächst der grundlegende Atemrhythmus: Bei der Bhastrika wird durch die Nase schnell und kräftig ein- und ausgeatmet. Die Bauchdecke bewegt sich dabei aktiv im Atemrhythmus. Beim Einatmen wölbt sich der Bauch heraus, beim Ausatmen zieht er sich zusammen. Nun zur Abfolge der Runden mit Bhastrika-Atmung: In aufrechter Haltung führen Sie sitzend oder stehend 25-mal die Blasebalgatemung aus. Achten Sie darauf, dass sich Kinn und Brustbein auf einer Linie befinden. Richten Sie Ihre Konzentration auf den Kehlkopf und damit auf Ihre Schilddrüse.

- ~ *Neigen Sie den Kopf weit nach hinten und atmen Sie erneut 25-mal wie ein Blasebalg. Richten Sie Ihre innere Aufmerksamkeit dabei auf den Haaransatz.*
- ~ *Behalten Sie für den letzten Teil Ihre aufrechte Haltung bei, aber beugen Sie den Kopf weit nach vorn. Auch jetzt atmen Sie 25-mal die Bhastrika. Ihre Konzentration gilt der Kuhle am Hinterkopf.*
- ~ *Nach der letzten Runde wird einmal tief eingeatmet und die Luft kurz angehalten, bevor sie langsam wieder ausgeatmet wird.*

AUSGESCHLAFEN - AUSGEGLICHEN

Schlaf und Schilddrüse hängen eng zusammen. Studien aus Indien und China zeigen, dass Hormonwerte wie TSH, T3 und T4 direkt mit der Intensität von Schlafproblemen in Verbindung stehen.³³ Je nach Schilddrüsenerkrankung berichten Betroffene von unterschiedlichen Schlafstörungen.

Wenn Ihre Schilddrüse zu viele Hormone bildet, fällt oft das Einschlafen schwer. Nachts wachen Sie häufiger auf. Eine Unterfunktion hingegen kann dazu führen, dass Sie mehr schlafen und die Schlafqualität trotzdem insgesamt leidet. Kein Wunder, wenn Sie sich dann tagsüber permanent müde fühlen.

Die gute Nachricht ist: Es gibt viele Möglichkeiten, Ihren Schlaf trotz Schilddrüsenproblemen positiv zu beeinflussen. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützt den Körper dabei, sich auf die Ruhezeiten einzustellen. Also nicht, sonntags bis donnerstags mit den Hühnern ins Bett und am Wochenende die Nacht zum Tag machen. Moderate Veränderungen sind unproblematisch, aber Ihre Schilddrüse sollte sich noch auskennen. Gönnen Sie sich außerdem ein entspannendes Abendritual. Alles, was Sie beruhigt, signalisiert dem Körper: Jetzt ist es Zeit zum Abschalten. Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Fernsehen und Mobilgeräte direkt vor dem Schlafengehen, denn diese Geräte senden blaues Licht aus. Das hemmt die Ausschüttung von Melatonin, dem »Schlafhormon«. Auch Ihr Schlafzimmer selbst sollte Ruhe ermöglichen: Es sollte dunkel, kühl und möglichst geräuscharm sein. Falls Ihre Schlafprobleme trotz all dieser Maßnahmen bestehen bleiben, zögern Sie nicht, naturheilkundliche Schlafmittel und -maßnahmen auszuprobieren. Die Bandbreite unterstützender Mittel ist groß, da ist auch für Sie das Richtige dabei. Es müssen meist keine herkömmlichen Medikamente sein, sondern auch hier gilt: Natürlich heilen ist möglich.

MEINE 7 BESTEN ABENDRITUALE FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

- ~ ein Spaziergang
- ~ ein gutes Buch
- ~ ein unaufgeregter Podcast
- ~ entspannende Musik
- ~ ein entspannender Kräutertee
- ~ ein warmes Bad
- ~ eine Entspannungsübung

JOURNALING

Ein Schilddrüsen-Tagebuch kann eine wertvolle Unterstützung für Menschen mit Problemen der Schilddrüse sein, um Symptome zu verfolgen, Muster zu erkennen und die Selbstfürsorge zu verbessern. Probieren Sie es einmal aus. Es kann helfen, die Auswirkungen von Medikamenten und Lebensstil auf das Wohlbefinden besser zu verstehen. Dabei handelt es sich um ein im Handel erhältliches oder auch ein selbst gestaltetes Tagebuch, das speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen zugeschnitten ist. Es bietet Raum für die tägliche Reflexion. Solch ein Tagebuch kann zu einem echten Begleiter auf Ihrem Weg werden. Wenn Sie regelmäßig Ihre Symptome, Ihr Verhalten, Ihre Stimmung notieren, entdecken Sie leicht

ter Muster und erkennen, welche Faktoren Ihr Wohlbefinden beeinflussen. So gewinnen Sie ein besseres Verständnis für das, was in Ihrem Körper passiert.

So können Sie auch allein bestimmte Veränderungen in Ihrem Leben anstoßen. Das Schreiben stärkt Ihr Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse. Sie nehmen feiner wahr, wie Ihr Körper reagiert, und entwickeln Schritt für Schritt mehr Sicherheit im Umgang mit Ihren Beschwerden. Das ist echte Selbstfürsorge: Durch das tägliche Innehalten und Reflektieren gehen Sie achtsamer mit sich selbst um und schaffen bewusst Raum für Heilung.

Darüber hinaus erleichtern Ihre Aufzeichnungen den Austausch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Anstatt sich allein auf die manchmal unzuverlässige Erinnerung verlassen zu müssen, haben Sie konkrete Informationen zur Hand. Das kann die Therapieplanung erheblich erleichtern.

Gerade bei sich wandelnden Schilddrüsenproblemen, wie sie für die Autoimmunerkrankungen typisch sind, hilft ein Journal, aktiv die eigene Erkrankung zu verstehen. Aber auch bei fortschreitenden Schilddrüsenerkrankungen ist ein Tagebuch hilfreich.

SCHILDDRÜSEN-TAGEBUCH

So geht's:

- ~ *Tagesprotokoll: Notieren Sie mögliche oder sichere Symptome Ihrer Schilddrüsenerkrankung wie Müdigkeit, Nervosität, Herzklopfen, Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen. Halten Sie auch Ihr Gewicht fest, dessen Veränderung Hinweise auf eine Fehlfunktion der Schilddrüse geben kann.*
- ~ *Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel: Halten Sie fest, wann und in welcher Dosierung Sie Schilddrüsenpräparate sowie Vitamine oder andere Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.*
- ~ *Ernährungsgewohnheiten: Dokumentieren Sie Ihre täglichen Mahlzeiten, um mögliche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Beschwerden zu erkennen.*
- ~ *Bewegung und Aktivität: Schreiben Sie auf, welche sportlichen Aktivitäten Sie ausüben und wie viel Sie sich sonst noch bewegen. Notieren Sie, wie diese Ihr Wohlbefinden beeinflussen.*
- ~ *Stress und Umgang damit: Erfassen Sie Ihr gefühltes Stressniveau und die von Ihnen angewandten Bewältigungsstrategien. So können Sie Stressfaktoren identifizieren und gezielt daran arbeiten.*
- ~ *Selbstreflexion: Befragen Sie sich selbst zu Ihrer Energie, Stimmung, Körperwahrnehmung und zu Ihrem Umgang mit der Erkrankung.*

Wasser marsch – Hydrotherapie



Wasser soll heilen können? Das klingt fast wie ein biblisches Wunder, ist aber naturwissenschaftlich leicht erklärbar. Wasser ist das Elixier des Lebens: Der Mensch besteht zu 50 bis 70 Prozent aus Wasser und Wasser transportiert die überlebenswichtigen Stoffe.



Kein Wunder, dass sich die Wissenschaft diese wunderbare Flüssigkeit näher angesehen hat. Medizinisch gehört die Wassertherapie zu den physikalischen Therapien, also jenen Methoden, die den Körper durch natürliche Reize anregen. Dabei wird Wasser in seinen unterschiedlichen Aggregatzuständen genutzt: als Bad, als Eis, als Dampf oder auch in Form von Kompressen, Wickeln und Güssen. Der Gedanke dahinter ist, dass Temperatur und Druck des Wassers bestimmte Reaktionen im Körper auslösen, die man sich therapeutisch zunutze macht – auch für die Schilddrüse. Den entscheidenden Impuls für die moderne Hydrotherapie setzte im 19. Jahrhundert der Pfarrer Sebastian Kneipp. Er war als junger Mann selbst schwer an Tuberkulose erkrankt. In seiner Verzweiflung nahm er Kaltwasserbäder in der Donau und entdeckte, wie sich sein Zustand nach und nach besserte. Aus diesen Erfahrungen entwickelte er ein umfassendes naturheilkundliches System. Darin spielen Wasseranwendungen eine zentrale Rolle. Heute gilt Kneipp als derjenige, der die Hydrotherapie in die Naturheilkunde überführte. Auch wenn man manches an seiner Methode kritisch betrachtete, haben viele seiner Ideen den Weg in die Schulmedizin gefunden. Bei der Wassertherapie für die Schilddrüse geht es nicht nur ums Trinken, obwohl ausreichend Wasser trinken schon ein Gamechanger sein kann, um den Transport von Stoffen

im Körper gut zu gewährleisten. Es geht vor allem um äußere Anwendungen wie Wechselduschen, Bäder, Wickel oder Wassertreten. Warum das hilft? Kaltes und warmes Wasser im Wechsel bringt den Blutfluss in Schwung – so wird die Schilddrüse besser mit Nährstoffen versorgt. Warmes Wasser entspannt und lockert Gewebe. Kaltes Wasser »reizt« das Nervensystem und der Körper muss sich danach selbst wieder erwärmen. Das steigert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Die Schilddrüse stabilisiert sich ein Stück weit. Gerade kalte Anwendungen können Entzündungsprozesse dämpfen.

Kneipp-Anwendungen

Das Wassertreten gehört zu den bekanntesten Kneipp-Anwendungen – fast jeder hat eines der charakteristischen Kneipp-Becken schon einmal in einem Kurpark gesehen. Spannend ist dabei, dass die Wirkung nicht immer dieselbe ist, sondern auch von der Tageszeit abhängt: Während ein Gang durchs kalte Wasser am Abend beruhigend wirkt und den Körper auf einen erholsamen Schlaf vorbereitet, kann die gleiche Anwendung am Morgen oder Mittag als erfrischender Energie-Impuls dienen – ein natürlicher Weckruf für Kreislauf und Geist. Je nach Schilddrüsenproblematik ist der Gang im kalten Wasser für Sie also eher morgens oder abends geeignet. Auf lange

Sicht regulieren beide Varianten Temperatur und Stoffwechselvorgänge im Körper.

Die zweite Kneipp-Methode ist der Wasserguss. Was passiert dabei eigentlich? Wenn kaltes Wasser auf Ihre Haut trifft, zieht sich die Blutgefäßmuskulatur blitzartig zusammen. Der Kreislauf wird dadurch kurz »gestresst«, anschließend aber umso stärker durchblutet, wenn die Adern sich wieder weiten. Dieser Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung trainiert das vegetative Nervensystem und wirkt wie ein kleines Fitness-

training für die Gefäße. Sie wiederum durchbluten die Organe, auch die Schilddrüse.

Warmes Wasser hingegen hat eine völlig andere Wirkung: Die Gefäße erweitern sich, die Muskeln entspannen sich und das Gewebe wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Kombiniert man beides durch Wechselbäder, dann verbessert sich die Anpassungsfähigkeit des Organismus.

👉 Ergänzt wird das Spektrum durch sogenannte Kneipp-Bäder. Diese Form der Hydrotherapie lässt sich vor allem bei einer leicht-

DAS A UND O - VIEL TRINKEN

»Du musst mehr trinken!« Wer hat diesen Satz nicht schon gehört? Viel Trinken ist ohne Frage wichtig, um hydriert zu bleiben. Schließlich benötigen all Ihre Zellen genug Wasser, damit sie ihre Aufgaben einwandfrei bewältigen können.

Wenn Sie eine Schilddrüsenüberfunktion haben, haben Sie möglicherweise sowieso viel Durst. Schließlich passiert auch Flüssigkeit den Körper dann sehr rasch. Bei Schilddrüsenunterfunktion und Autoim-

munerkrankungen ist ausreichendes Trinken allerdings besonders wichtig. Doch es kann auch ein Zuviel geben.

Die übliche Trinkmenge von 1,5 bis 2 Liter muss man nicht überschreiten. Das hilft weder bei der Gewichtsabnahme noch bei der Unterstützung der Darmfunktion. Stattdessen könnten wichtige Nährstoffe ausgeschwemmt werden, die wir dringend für unsere Schilddrüsengesundheit brauchen.



ten Schilddrüsenüberfunktion nutzen, denn den warmen (37 Grad Celsius) Bädern werden gern pflanzliche Stoffe wie Baldrian, Hopfen oder Melisse zugesetzt, um Entspannung und Ruhe zu fördern.

Achtung bei einer ausgeprägten Überfunktion der Schilddrüse: Sie gilt als Gegenanzeige für Kneipp'sche Verfahren.

 Neben dem klassischen Vollbad haben sich auch Wechselbäder bewährt, die bei einer Schilddrüsenunterfunktion belebend auf den gesamten Organismus wirken.

Außer der konkreten Wirkung auf die Schilddrüse ist auch die Bedeutung für Körper und Geist wichtig, denn warme Bäder oder Dampfanwendungen fördern Entspannung, bauen Stress ab und können Schlafstörungen lindern.

SchilddrüsenWickel

Schilddrüsenwickel sind eine wunderbare Möglichkeit, die Schilddrüsenfunktion in der richtigen Richtung zu unterstützen und helfen sowohl bei Unter- als auch bei Überfunktion. Die Wahl des Wickels hängt dann von der individuellen Situation ab, denn neben der Temperatur bringt auch jede Zutat ihre eigene, charakteristische Wirkung mit. Es gibt zwei Arten von Wickeln. Die grundsätzliche Anwendung ist bei allen ähnlich.

 Da sind als Erstes die (feucht-)heißen Wickel, die für Ruhe, Entspannung und Ent-

krampfung sorgen. Sie sollen das allgemeine Kältegefühl und die Müdigkeit etwas mildern. Dafür gibt es keinen wissenschaftlichen Nachweis, aber viele Menschen berichten, dass ihr Wohlbefinden durch die Wickel – oder auch durch warme Kompressen im Nackenbereich steigt.

Als erste sind hier Bienenwachswickel zu nennen. Sie wirken wärmend und regen die Durchblutung an. Bienenwachsblätter sind in der Apotheke, manchmal auch bei Imkern erhältlich. Durch die Wärme wird das Stoffwechselgeschehen in der Schilddrüse unterstützt, verhärtetes oder vernarbt Gewebe kann sich wieder entspannen und weicher werden. Warme Fango-, Lehm- oder Heilerdewickel helfen bei den Symptomen der Schilddrüsenunterfunktion. Die Inhaltsstoffe gibt es im Drogeriemarkt, im Reformhaus oder in der Apotheke, die Anwendung ist denkbar einfach. Die Heilerde wird beispielsweise mit Wasser zu einer streichfähigen Paste angerührt.

 Kalte Wickel sind hingegen besonders bei Patienten mit Schilddrüsenüberfunktion hilfreich. Sie werden traditionell eingesetzt, um das lokale Wärmegefühl, die Nervosität oder den »Halsdruck« zu lindern. Zwar gibt es zur Wirksamkeit nur Erfahrungsberichte, aber keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass sie eine Wirkung auf die Hormonproduktion haben.

Vorsicht bei heilendem Wasser

Heilwasser ist im Grunde genommen »normales« Wasser mit einer besonderen Herkunft. Es kann aber als Arzneimittel eingesetzt werden. Das ist ganz wörtlich zu verstehen.

Während nämlich das Mineralwasser vor allem ein Lebensmittel ist, das durch seinen Mineralstoffgehalt erfrischt und den Körper versorgt, gilt Heilwasser in Deutschland rechtlich als zugelassenes Arzneimittel. Das bedeutet: Es muss nachweislich eine bestimmte gesundheitliche Wirkung haben. Die wird regelmäßig wissenschaftlich geprüft und behördlich bestätigt.

Die Besonderheit von Heilwasser liegt im Ursprung und in der Zusammensetzung. Heilwässer stammen aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Quellen. Auf dem Weg durch verschiedene Gesteinsschichten reichern sie sich mit Mineralstoffen und Spurenelementen an, die therapeutisch wirksam sind. Typische Bestandteile von Heilwässern sind zum Beispiel Kalzium, Magnesium, Jod, Sulfat oder Eisen. Heilwasser kann man trinken, um von den Mineralstoffen zu profitieren. Achten Sie dabei immer auf das Etikett. Es verrät Ihnen wie der Beipackzettel einer Medikamentenschachtel, bei welchen Krankheiten Sie es nicht trinken dürfen. Vermeiden Sie bei Schilddrüsenüberfunktion Heilwässer, die Jod enthalten.

AUF TRINKKUREN VERZICHTEN

Bei einer Schilddrüsenvorerkrankung ist daher auch von regelrechten Trinkkuren in Kurorten eher abzuraten, sagt eine große österreichische Studie zum Thema.³⁴ Die hohe Jodzufuhr kann nämlich die Schilddrüsenfunktion – ob Über- oder Unterfunktion – ganz schön durcheinanderbringen.

Insgesamt kann man sagen, dass man Heilwasser nicht einfach frei nach Lust und Laune in großen Mengen trinken sollte, sondern – je nach Inhaltsstoffen – gezielt und oft auch nur zeitlich begrenzt.

Hilfreich ist Heilwasser für Schilddrüsenerkrankte in der Regel nur, wenn eine Unterfunktion aufgrund von Jodmangel vorliegt, aber keine Autoimmunerkrankung oder eine Überfunktion. Dann kann man tatsächlich für eine gewisse Zeit zu jodhaltigen Heilwässern greifen und damit den Jodstatus im Körper verbessern.



Besonders haben sich die folgenden kalten Wickel bewährt³⁵: Quarkwickel sind bekannt für ihre kühlende, befeuchtende und entzündungshemmende Wirkung. Sie eignen sich vor allem bei akuten Entzündungen, wie sie beispielsweise bei Hashimoto oder Morbus Basedow in einem Schub der Erkrankung auftreten können. Quark kühlt durch seine Feuchtigkeit und Konsistenz lange anhaltend, zieht Entzündungsstoffe aus dem Gewebe heraus und sorgt so für eine sanfte Linderung. Das genaue Vorgehen stelle ich Ihnen auf *Seite 91* vor, es lässt sich auch auf andere Wickel übertragen.

Kohlwickel mit gekühlten (nicht gefrorenen), gewalzten Kohlblättern besitzen ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften. Sie können sogar die ganze Nacht um den Hals bleiben und Entzündungen auch in tiefer liegenden Gewebeschichten beruhigen, wodurch das betroffene Gewebe sanft entlastet wird. Aber nicht nur die heilsame Wirkung der Inhaltsstoffe und der Temperatur ist bei einem Wickel wichtig. Wer sich Zeit nimmt, einen Wickel anzulegen, schenkt sich und der Schilddrüse Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Zuwendung.

WIE AUF EINER SOMMERWIESE - DER HEUBLUMENSACK

Einem Wickel durchaus ähnlich sind Umschläge oder Auflagen. Ein Beispiel ist der wohltuende Heublumensack bei Schilddrüsenunterfunktion.

Sie nehmen ein Leinensäckchen, füllen es etwa zu drei Vierteln mit Heublumen und verschließen es gut. (Das gibt's auch fertig in der Apotheke.)

Dann wird es mit kochendem Wasser übergossen und das Gefäß zugedeckt.

Nach fünf bis zehn Minuten können Sie das Wasser abgießen und das Säckchen – gegebenenfalls unter Zuhilfenahme eines Löffels – vorsichtig ausdrücken, bis es nicht mehr tropft.

Bevor Sie es auflegen, prüfen Sie, ob es nicht zu heiß ist. Dann legen Sie das Heusäckchen auf Ihre Schilddrüse, legen sich unter eine Decke und bleiben etwa eine halbe Stunde (oder gern länger) liegen.

Meine Schilddrüsen-Highlights

Für meinen Frischekick am Morgen oder einen entspannten Ausklang des Tages nehme ich mir gern ab und zu Zeit. Güsse und Wickel sind Klassiker dabei.

KNEIPP'SCHER KNEIGUSS

Der Knieguss nach Kneipp ist eine erfrischende Anwendung, die nicht nur die Durchblutung der Schilddrüse in Schwung bringt, sondern auch Ihr Immunsystem stärkt. Damit die wohltuende Wirkung richtig zur Geltung kommt, sollten Ihre Füße vor Beginn angenehm warm sein.

- ~ Stellen Sie sich in der Dusche oder Badewanne auf eine rutschfeste Unterlage, atmen Sie tief ein und lassen Sie beim Auftreffen des kühlen Wasserstrahls die Luft langsam wieder entweichen.
- ~ Der Guss beginnt am rechten Bein: Der Wasserstrahl wandert von der Spitze des kleinen Zehs über die Außenseite des Unterschenkels nach oben, verweilt für drei

bis fünf Sekunden über dem Knie und dann führen Sie ihn an der Innenseite wieder hinab bis zur Ferse. Am besten wiederholen Sie das Ganze gleich noch mal.

- ~ Dieselbe belebende Abfolge wiederholen Sie dann am linken Bein.
- ~ Zum Abschluss gönnen Sie auch beiden Fußsohlen einen kräftigen Guss.

Nach dieser erfrischenden Anwendung sorgt Bewegung für wohltuende Wärme – ein paar schnelle Schritte durch den Raum reichen schon. Sie können auch warme Wollsocken anziehen. Besonders gut tut danach eine sanfte Beinmassage. Wenn Sie den Knieguss am Abend genießen, genügt es, das Wasser nur leicht abzustreifen und sich sofort ins warme Bett zu kuscheln. Er unterstützt nämlich auch das Einschlafen.



Tipp

Für einen gebundenen Wasserstrahl nach Kneipp am besten den Duschkopf abschrauben oder ein Kneipp-Gießrohr verwenden. Dadurch entsteht ein breiter Strahl mit geringerem Wasserdruck.

QUARKWICKEL

Quarkwickel kühlen, befeuchten und wirken entzündungshemmend sowie entspannend. Probieren Sie es einmal aus.

Sie brauchen:

Schüssel • Sieb • dünnes Tuch, etwa 30 x 30 Zentimeter • 125 Gramm frischer Quark

- ~ Nehmen Sie die Schüssel und platzieren Sie das Sieb darüber. In das Sieb legen Sie das Tuch. Geben Sie den frischen Quark hinein, sodass die Flüssigkeit abtropft.
- ~ Zum Schluss das Tuch noch ausdrücken.
- ~ Den Quark füllen Sie entweder in das Täschchen eines Wickelsets oder Sie falten direkt das dünne Abtropftuch.
- ~ Formen Sie den Quark zu einer etwa 10 Zentimeter langen und 5 Zentimeter breiten Platte.
- ~ Legen Sie das Täschchen oder Tuch mit dem Quark auf die Schilddrüse am vorderen Hals auf und befestigen Sie es mit dem Gurt des Wickelsets oder mit einem größeren Tuch, das Sie hinten am Hals verknoten.
- ~ Lassen Sie den Quarkwickel etwa 30 Minuten auf der Haut, bis der Quark warm ist. Danach lassen sich der Hals ebenso wie das genutzte Material leicht ab- und auswaschen.

Tipp

Ein Quarkwickel lässt sich auch als abendliches Ritual, vielleicht in Verbindung mit einer Entspannungstechnik oder einem guten Buch nutzen, um zur Ruhe zu kommen. Wenn Sie ihn täglich einbauen möchten, können Sie auch eine größere Menge Quark abtropfen lassen und diesen mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Schritt für Schritt – Bewegungstherapie



Bewegungstherapie bedeutet, körperliche Aktivitäten gezielt einzusetzen. So können Beschwerden gelindert werden und die körpereigenen Kräfte bei der Heilung gesundheitlicher Probleme aktiviert werden. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen. Gerade moderate Bewegung scheint laut neueren Studien



besser zu sein.³⁶ Es geht darum, dass und wie Bewegung dem Körper hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Das gilt gerade für Menschen mit Erkrankungen der Schilddrüse. Wie heilsam dann regelmäßige Bewegung wirkt, dazu gibt es heute erstaunliche wissenschaftliche Belege.³⁷ Menschen mit einer Unterfunktion der Schilddrüse profitieren vor allem davon, dass Bewegung den Energieverbrauch steigert, Muskeln aufbaut und der Erschöpfung entgegenwirkt. Wer hingegen an einer Überfunktion der Schilddrüse leidet, kann durch angepasstes, nicht zu forderndes Training seinen Körper stabilisieren.

Bewegung wirkt auf mehreren Ebenen: Sie macht Muskeln und Knochen stärker, bringt den Kreislauf in Schwung und verbessert die Sauerstoffaufnahme. Gleichzeitig beeinflusst sie das seelische Gleichgewicht: Sie baut Stresshormone ab, sorgt für besseren Schlaf und so für mehr Wohlbefinden. Besonders bei Schilddrüsenerkrankungen, die oft auch Stimmungsschwankungen mit sich bringen, kann das den entscheidenden Unterschied machen. Bewegungstherapie ist vielfältig. Sie umfasst unterschiedliche Formen, die jeweils auf ihre Weise positiv für die Schilddrüse sind. Suchen Sie sich aus, was Ihnen am besten gefällt. Doch behalten Sie dabei im Blick, dass die Bewegungsintensität Ihrer Schilddrüsenproblematik angepasst sein sollte.

Zusammengenommen zeigt sich: Jede Form der Bewegungstherapie hat ihre eigene Wirkung, doch alle greifen ineinander. Krafttraining gibt dem Stoffwechsel Schub und baut Muskeln auf. Ausdauertraining bringt Herz und Kreislauf ins Gleichgewicht. Dehnübungen lösen Verspannungen und halten beweglich. Yoga bringt nicht nur mit der Atmung (siehe Seite 80), sondern auch mit den Übungen Ihren Körper und Ihre Seele gleichermaßen ins Lot. Wenn Sie diese Elemente miteinander verbinden, schaffen Sie die besten Voraussetzungen dafür, dass Schilddrüsenhormone im Körper ausreichend, aber auch nicht im Übermaß gebildet werden und sie ihre Aufgabe bestmöglich erfüllen können. Für alle Bewegungsarten gilt: Damit Bewegung tatsächlich wirkt, braucht sie einen Plan. Denn so wie man Medikamente in einer bestimmten Dosis zu bestimmten Zeiten einnimmt, sollte auch Bewegung regelmäßiger Teil eines schilddrüsen gesunden Lebensstils sein. Zu wenig Bewegung nutzt kaum, zu viel kann überfordern. Die Kunst liegt im schrittweisen Aufbau: Sie beginnen mit kleinen Reizen, die regelmäßig wiederholt werden und dem Körper Gelegenheit geben, sich anzupassen. Dann steigern Sie sich Schritt für Schritt.

Ein praktisches Beispiel dafür ist ein Wochenbaukasten – eine Art Grundgerüst, das zeigt, wie Bewegung im Alltag aussehen kann.

Wochenbaukasten Bewegung

So können Sie mehr Bewegung und Sport in Ihren Alltag für ein schilddrüsengesünderes Leben bringen. Picken Sie sich heraus, was Ihnen gefällt.

Montag: Kraft

5 Minuten: Warm-up (Hampelmann, Armkreisen, Hüfte kreisen)

20 Minuten: Zirkel → 3 Runden à 40 Sekunden Belastung, dann 20 Sekunden Pause (Kniebeugen, Liegestütze, Unterarmstütz)

5 Minuten: Dehnen

Dienstag: Ausdauer

5 Minuten: Warm-up (zügig gehen, locker radeln, langsam schwimmen)

20 Minuten: gleichmäßiges Tempo (Walking, Jogging, Radfahren, Crosstrainer oder Schwimmen)

5 Minuten: Dehnen

Mittwoch: Beweglichkeit

5 Minuten: Warm-up

20 Minuten: Yoga (Schulterstand, Pflug, Kameel, Fisch, Heuschrecke) oder Pilates

5 Minuten: Entspannungsatmung (zum Beispiel Bauchatmung im Liegen)

Donnerstag: Kraft

5 Minuten: Warm-up

20 Minuten: Zirkel → 3 Runden à 40 Sekunden Belastung (Ausfallschritte, Schulterdrücken

mit Hanteln, Seitstütz), dann 20 Sekunden

Pause

5 Minuten: Dehnen

Freitag: Ausdauer – Intervall

5 Minuten: Warm-up

20 Minuten: 6 Runden Intervall → 1 Minute: schneller, dann 2 Minuten: locker

5 Minuten: Dehnen

Samstag: Erholung

30 Minuten: Spazieren gehen, Tanzen, Gartenarbeit oder gemütliches Radfahren

Sonntag: Ausdauer

30 Minuten: moderates Ausdauertraining (Walking, Radfahren, Schwimmen)

Wichtig

Es kommt nicht darauf an, alles zu tun, sondern regelmäßig und langfristig dabei zu bleiben.



Krafttraining – mehr Power für Körper, Geist und Seele

 Wenn Sie eine Schilddrüsenunterfunktion haben, kennen Sie vielleicht das Gefühl, keine Energie zu haben. Sie fühlen sich antriebslos. Die Muskeln fühlen sich schwach an, die Gelenke schmerzen, jede Anstrengung fällt schwer. Hier setzen gezielte Kräftigungsübungen an. Schon einfache Übungen mit Ihrem eigenen Körpergewicht oder mit leichten Gewichten reichen aus, um die Muskeln zu kräftigen. Mehr Muskeln bedeuten wiederum mehr Grundumsatz, der Körper hat also in Ruhe einen höheren Energieverbrauch. Das wirkt der typischen Gewichtszunahme bei einer Hypothyreose und bei Hashimoto entgegen. Gleichzeitig helfen kräftige Muskeln, Ihre Knochen zu schützen und auch Ihre Gelenke zu entlasten.

 Bei einer Schilddrüsenüberfunktion spüren Sie eventuell eine allgemeine körperliche Leistungsschwäche. Die resultiert oft aus dem Muskelabbau durch den überdrehten Stoffwechsel (siehe Seite 68). Hier sorgt Krafttraining dafür, dass verloren gegangene Substanz zurückkehren kann.

Geeignet sind vor allem Übungen, die große Muskelgruppen beanspruchen, etwa Kniebeugen-Varianten, Hüftstrecken sowie Zieh- und Drückübungen im Oberkörper, denn damit erreichen Sie den größten Effekt. Ge-

startet wird mit zwei Sätzen zu acht bis zwölf Wiederholungen im angenehm anstrengenden Bereich. Schon bald werden Sie eine spürbare Aktivierung feststellen.

Ausdauertraining – mehr Energie für den Alltag

Die Schilddrüse beeinflusst Ihr gesamtes Herz-Kreislauf-System. Bei einer Unterfunktion ist der Puls langsamer, bei einer Überfunktion ist er oft zu schnell. Regelmäßige Ausdauerbelastung reguliert den Herzschlag, der unter Belastung steigt und danach absinkt. Dieser Wechsel tut dem Körper gut und trainiert ihn. Gleichzeitig werden Stresshormone abgebaut.

Ob Sie diesen Effekt zum Beispiel durch Gehen, Radfahren oder Schwimmen erreichen, ist ganz egal. Wichtig ist, dass Sie sich zwar angestrengt fühlen, sich aber dabei noch gut unterhalten können – und dass Sie Ihre Ausdauer regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche trainieren. Dabei darf es gern vielfältig und jedes Mal etwas anderes sein.

Wer unter Hypothyreose leidet, gewinnt dadurch wieder an Schwung, wer mit einer Hyperthyreose trainiert, stabilisiert Herzrhythmus und Belastbarkeit. Außerdem verbessert Ausdauertraining die Sauerstoffaufnahme, steigert die Stimmung und senkt den Pegel der Stresshormone.

EIN SCHEINGEFECHT - KRAFT- ODER AUSDAUERTRAINING?

Ab und zu geistern durch die sozialen Medien Diskussionen zur Frage, ob nun Kraft- oder Ausdauertraining vor allem bei der verbreiteten Autoimmunerkrankung Hashimoto besser sei. Die Frage ist aber falsch gestellt, denn eigentlich geht es gar nicht um eine Entscheidung.

Viel wichtiger ist, dass sowohl beim Ausdauer- als auch beim Krafttraining nicht der maximale Leistungsbereich angestrebt werden sollte. Es geht um moderate Bewegung! Außerdem bieten beide Trainingsarten spezifische Vorteile, die je nach individueller Situation und Krankheitsbild unterschiedlich gewichtet werden sollten.

Krafttraining soll Muskelmasse erhalten oder aufbauen und kann so auch die Knochen und Gelenke schützen. Gleichzeitig regt es den Stoffwechsel an. Bei unsachgemäßer Ausführung oder zu hoher Intensität kann es allerdings zu Verletzungen kommen. Bei einer medikamentös behandelten Schilddrüsenfunktionsstörung sollte die Wechselwirkung zwischen der sportlichen Betätigung und beispielsweise Hormongaben beachtet werden. Hier kann ein Arzt oder eine Ärztin sicher Rat geben.

Ausdauertraining fördert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Zudem unterstützt es bei der Gewichtskontrolle und

gegebenenfalls Gewichtsabnahme bei einer Schilddrüsenunterfunktion. Es hilft außerdem, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Intensives Ausdauertraining kann bei einer Schilddrüsenüberfunktion problematisch sein, da es den Stoffwechsel übermäßig anregen kann.

Ich empfehle Ihnen eine Kombination aus beiden Formen und möchte Sie vor allem an eines erinnern: Training mit Spaß und Erfolgserlebnissen ist das, was ich Ihnen wünsche. Denn erst dann schöpfen Sie das volle Potenzial gesunder Bewegung für Ihre Schilddrüse aus.

Sanft strecken, freier fühlen – Dehnungsübungen

Sie sind sanfter als Kraft- oder Ausdauerbelastungen, aber für das Wohlbefinden genauso wichtig. Viele Betroffene, gerade bei vergrößerter Schilddrüse, klagen über üble Verspannungen im Nacken, in den Schultern oder am Rücken. Regelmäßiges Dehnen hält diese Bereiche beweglich, fördert die Durchblutung und kann Spannungsgefühle lindern. Besonders im Halsbereich, wo Ihre Schilddrüse selbst liegt, wirken sanfte Mobilisationsübungen oft entlastend. Sie verändern zwar nicht direkt die Hormonproduktion, aber sie können Beschwerden verringern, die durch Fehlhaltungen oder Verspannun-



gen rund um den Hals entstehen. Konkret helfen beispielsweise zwei bis drei Durchgänge ruhiger Mobilisationsfolgen für Nacken, Brustwirbelsäule und Schultern. Einfache Balance-Impulse wie einbeiniger Stand mit geradem Rücken, dehnen zusätzlich. Auch viele Yogaübungen dehnen den Körper.

IM EINKLANG MIT SICH - YOGA

Eine weitere Form der Bewegung mit unverkennbar positiven Wirkungen auf die Schilddrüsengesundheit ist Yoga. Studien zeigen, dass bestimmte Yoga-Übungen – etwa solche, die den Hals- und Brustbereich dehnen oder

den Blutfluss im Nacken anregen – sich positiv auf das Wohlbefinden bei Schilddrüsenerkrankungen auswirken können.

Ich möchte behaupten, dass Yoga allen Menschen guttun kann. Nur eines ist zu beachten: Bei orthopädischen Beschwerden sind wahrscheinlich einige der sportlichen Übungen eher nicht so geeignet. Fühlen Sie in sich hinein und fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht.

Fünf meiner Lieblingsübungen habe ich Ihnen in den »Schilddrüsen-Highlights« (ab Seite 98) zusammengestellt, weil sie besonders hilfreich sind.

YOGA - MEHR ALS NUR BEWEGUNG

Die Schilddrüse freut sich über Yogaübungen, doch auch Ihr ganzer Körper wird es Ihnen danken. Der ganzheitliche Ansatz, der Körper und Geist durch bewusste Körperhaltungen in Einklang bringt, beruhigt das Nervensystem. Mit dem aktivierenden Sympathikus und entspannenden Parasympathikus in Balance wird die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert

und Sie fühlen sich stabilisiert und mehr in Ihrer Mitte. Dies kann zu besserem Schlaf, mehr Energie und gesteigerter Konzentration führen. Gleichzeitig stärkt Yoga Ihre Muskeln und Gelenke und aktiviert Ihren Stoffwechsel leicht. Nicht zuletzt unterstützt es die gesamte hormonelle Balance und ist so ein natürlicher Weg, um Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.

Meine Schilddrüsen-Highlights

Mein bewegtes Leben ist kein Geheimnis. Kleine Höhepunkte mit speziellen Übungen – beim Yoga oder im Work-out – gehören unbedingt dazu.

FÜNF LIEBLINGS- ASANAS FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Wenn Sie bisher nicht besonders körperlich aktiv waren, seien Sie vorsichtig mit Schulterstand und Pflug und probieren die beiden Übungen besser mit fachkundiger Anleitung.

Kamel

Die Kamelhaltung (Ushtrasana) bringt Weite in den Brustkorb. Aus dem Kniestand beugen Sie sich nach hinten und greifen mit den Händen an Ihre Fersen. Das klingt vielleicht akro-

batisch, lässt sich aber an Ihr Leistungsvermögen anpassen – in jedem Fall ist die Dehnung wohltuend intensiv. Rückbeugen wie diese öffnen den Brustbereich. Gleichzeitig kräftigen sie die Oberschenkel und schenken Beweglichkeit in der Wirbelsäule. Laden Sie Ihren Atem ein, tiefer zu fließen und Ihre Schilddrüse gut mit Sauerstoff zu versorgen.

Fisch

Die Fischstellung (Matsyasana) ist unglaublich befreiend für den Brustkorb. Auf dem Rücken liegend wölben Sie den Oberkörper sanft nach



oben, während der Kopf nach hinten sinkt und der Scheitel den Boden berührt. Diese Haltung dehnt Brust, Hals und lockert die darin sitzende Schilddrüse. Sie kann auch spürbar Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich lösen. Möchten Sie Ihre Atmung freier und weiter spüren? Dann probieren Sie den Fisch.

Heuschrecke

Zum Ausgleich lernen Sie hier noch die Heuschrecke (Shalabhasana) kennen. In Bauchlage heben Sie Beine, Arme und Brustkorb vom Boden ab – wie eine Heuschrecke, die zum Sprung ansetzt. Diese Rückbeuge kräftigt Rücken- und Gesäßmuskulatur, öffnet den Brustkorb und weckt all jene Muskeln auf, die wir im Alltag nach vorn gebeugt vernachlässigen.



Pflug

Die Pflugstellung (Halasana) erinnert nicht zufällig an einen Pflug, der tief in die Erde greift. Oft wird er an den Schulterstand angeschlossen. Aus ihm lassen Sie die Beine hinter den Kopf sinken, bis Ihre Füße den Boden berühren. Diese intensive Umkehrhaltung dehnt die gesamte Wirbelsäule, massiert sanft die Bauchorgane und wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Vielleicht gelingt diese Übung noch nicht sofort, aber wenn Sie sich heranzuwagen, erleben Sie vermutlich ein Gefühl tiefer Regeneration.





Schulterstand

Der Schulterstand (Sarvangasana) wird im Yoga liebevoll die »Königin der Asanas« genannt – nicht ohne Grund. In dieser Umkehrhaltung bilden Ihre Schultern und der obere Rücken die stabile Basis, während Beine und Rumpf aufgerichtet nach oben zeigen. Wenn Sie vom Schulterstand schon einmal als »Kopfstand für Einsteiger« gehört haben, dann ist das nicht verächtlich gemeint. Er ist einfach etwas sanfter, aber nicht minder wirkungsvoll. Die Übung fördert die Durchblutung von Kopf und Hals, entlastet die Beine und verbessert Mobilität und Entspannung, was für das Wohlbefinden bei einer Schilddrüsenerkrankung hilfreich ist. Probieren Sie es doch einmal aus. Spüren Sie, wie sich Ruhe und Klarheit einstellen, wenn Sie die Welt mal im Wortsinn aus einer anderen Perspektive betrachten.

EMPOWERMENT - SCHILDDRÜSEN-WORK-OUT

Sie wollen Ihrer Schilddrüse das Beste aus der Bewegungstherapie gönnen? Wie wäre es mit dem folgenden 30-minütigen Schilddrüsen-Work-out?

Aufwärmen (5 Minuten): 2 bis 3 Minuten Gehen (auch auf der Stelle möglich), um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dann kreisen Sie mit den Schultern und danach neigen Sie den Kopf langsam nach rechts und links, nach vorn und nach hinten. Dies dient dazu, Schulter- und Nackenverspannungen zu lösen und die Körperregion zu mobilisieren.

Kraftübungen (10 Minuten): Sie beginnen mit der ersten Übung: 2 x 10 Wiederholungen von Wandliegestützen. Dazu stemmen Sie Ihre Hände gegen die Wand, stellen die Füße etwa einen Meter von der Wand entfernt auf, so-



dass Sie bei ausgestreckten Armen leicht schräg gegen die Wand geneigt sind. Dann beugen Sie die Arme, die Brust geht Richtung Wand, anschließend strecken Sie die Arme wieder.

Für die zweite Übung heben Sie Ihre Beine im Sitzen oder Liegen im 90-Grad-Winkel an. Die Bewegung darf langsam sein, es ist wichtig, dass Sie ohne Schwung arbeiten. Auch hier versuchen Sie, 2 x 10 Wiederholungen pro Bein, entweder gemeinsam oder abwechselnd.

Bei der dritten Übung, dem Hantel- oder Wasserflaschen-Rudern, neigen Sie Ihren Rumpf leicht nach vorn, die Knie sind etwas gebeugt. Sie halten die Arme eng am Körper und ziehen die Wasserflaschen oder Kurzhanteln Richtung Brust und strecken die Arme wieder aus. Auch hier 2 x 10 Wiederholungen.



Ausdauertraining (10 Minuten): Sie können gehen oder Rad fahren, wobei Ihr Puls im moderaten Bereich bleiben soll. Alternativ können Sie auf einer Treppenstufe Step-ups machen oder, wenn Sie es können, Seilspringen. Sollten Sie an einer gerade aktiven Schilddrüsenüberfunktion leiden, ist es wichtig, sich immer nur mäßig zu belasten.

Dehnungsübungen (5 Minuten): Sie schließen das Work-out mit Übungen, die gezielt die Schilddrüse ansprechen. Bei der intensiven Halsdehnung neigen Sie den Kopf langsam nach rechts und links. Halten Sie die jeweilige Streckung etwa 15 Sekunden und wiederholen Sie dreimal pro Seite. Bei der Brustöffnung verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen die Brust leicht nach vorn. Sie spüren eine angenehme Streckung. Die letzte Übung ist die Schulterrolle, bei der Sie mit beiden Schultern nach vorn und hinten kreisen.



Neue Horizonte – andere Heilsysteme



Gesundheit ist allen Menschen ein wichtiges Gut – und so hat fast jede Kultur auf dieser Erde ihren eigenen Weg und eigene Überzeugungen gefunden, wie man die Gesundheit schützen, wiederherstellen oder stärken kann. Und auch in Europa gibt es zahlreiche ergänzende Ansätze zur Schulmedizin.



Im Westen denken wir heute schnell an Krankenhäuser, Medikamente und Apparate, doch es lohnt sich ein Blick über den Teller- rand. Denn unterschiedliche Systeme setzen unterschiedliche Schwerpunkte. So können wir unser eigenes Verständnis ergänzen und vielleicht Mittel finden, auf die wir mit unserem üblichen Blick auf Gesundheit und Krankheit nicht gekommen wären.

In Asien haben sich vor dem Hintergrund des Buddhismus, des Hinduismus und des Taoismus umfassende Philosophien mit einem eigenen Gesundheitsverständnis entwickelt, von denen ich Ihnen einige noch näher vorstelle. Auf dem afrikanischen Kontinent war und ist Medizin oft in Gemeinschaft und Spiritualität eingebettet. Heilkundige arbeiten mit Kräutern, Wurzeln und Rinden, aber auch mit Gesängen, Tanz und Ritualen.

Krankheiten gelten hier nicht nur als körperliches Geschehen, sondern auch als Störung im sozialen Gefüge oder in der Verbindung zu den Ahnen. Tatsächlich stellt man in Studien immer wieder fest, dass dortige Heilpflanzen hochwirksame Inhaltsstoffe enthalten.³⁸ Im südamerikanischen Regenwald wiederum befindet sich die größte »Apotheke der Erde«. Um verschiedene Leiden zu behandeln, nutzen indigene Heilkundige die riesige Vielfalt an Pflanzen. Viele davon sind wissenschaftlich noch gar nicht untersucht. Forschende aus dem westlichen Medizinsys-

tem finden hier immer wieder neue Ansätze für Medikamente.³⁹ Auch Europa hat eine Geschichte alternativer medizinischer Überzeugungen, denkt man zum Beispiel an die phytotherapeutisch orientierte Klostermedizin des Mittelalters, die Homöopathie des Samuel Hahnemann oder die Anthroposophie. Heute prallen all diese Systeme in einer globalisierten Welt aufeinander. Nicht selten entstehen daraus spannende neue Möglichkeiten. In großen Städten wie Berlin, New York oder Tokio findet man Yoga-Studios neben Universitätskliniken, Akupunktur in Arztpraxen und homöopathische Verordnungen als ärztliches Angebot. Während die westliche Medizin unschlagbar bei akuten Notfällen ist, punkten andere Systeme oft bei chronischen Leiden oder in der Prävention.

Yin und Yang – traditionelle chinesische Medizin

Wer in China krank wird, hört oft den Satz: »Das Qi muss wieder fließen.« Qi – die Lebensenergie – bewegt sich durch den Körper wie Wasser durch ein Flusssystem. Blockaden führen zu Beschwerden. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) macht es sich zur Aufgabe, die Balance von Yin und Yang wiederherzustellen. Dazu dienen unterschiedliche Säulen, die zusammenwirken: Akupunktur und Moxibustion, Arzneimittel-

therapie, Massagetechniken wie Tuina, Bewegungsübungen und Ernährungslehre.⁴⁰

Was kann die TCM zum Umgang mit Fehlfunktionen der Schilddrüse beitragen? Blicken wir auf verschiedene Anwendungen, um für Sie hilfreiche Anknüpfungspunkte zu finden.

Die Schilddrüse existiert in den ursprünglichen Schriften der traditionellen chinesischen Medizin nicht als solche. Also gibt es auch die Kategorien der klassischen Schilddrüsenerkrankungen nicht.

In der TCM stehen die Symptome der Betroffenen im Vordergrund. Daher gibt es keinen vorgefertigten Behandlungsplan, weil jeder Mensch seine Schilddrüsenproblematik anders erlebt. Es ist das Ziel der TCM, zu ermitteln, woher das Ungleichgewicht im Körper stammt und wo es seinen Anfang genommen hat. Genau an diesem Punkt wird ange-
setzt.

Die **Akupunktur** ist die Hauptwaffe der traditionellen chinesischen Medizin und eine der ältesten Therapieformen. Durch Nadeln, die in festgelegte Stellen des Körpers gestochen werden, sollen Beschwerden gelindert oder Krankheiten behandelt werden können. Die Akupunkturpunkte befinden sich entlang bestimmter Linien, der sogenannten Meridiane. Sie durchziehen den ganzen Körper. Nach Auffassung der TCM zirkulieren in diesen Meridianen Ying und Yang. Mit Aku-

punktur wird ein Ungleichgewicht zwischen diesen beiden Anteilen behandelt. Eine Akupunktur-Sitzung dauert etwa 30 Minuten und wird individuell geplant. Besonders oft wird eine Schilddrüsenunterfunktion oder eine Hashimoto-Erkrankung mit Akupunktur behandelt. Dabei gibt es einen häufig genutzten Schilddrüsenpunkt am inneren Ohrmuschelrand. Er soll die Schilddrüsenfunktion verbessern und helfen, die Medikamentendosis zu senken.⁴¹

Tuina ist eine Form der Massage, Akupressur und Chirotherapie. Durch die manuellen Techniken sollen verschiedene Energien reguliert werden. Es geht um Schiebe-, Reibe-, Druck-, Klopf-, Dehn-, Kneif- und Zugsbewegungen, die von einem ausgebildeten Tuina-Masseur angewandt werden. Sie werden beim Tuina übrigens nicht nur massiert, sondern auch ordentlich durchbewegt und vor und nach der Behandlung nach Ihrem Befinden befragt.

Tai-Chi, das Sie vielleicht unter dem Namen Schattenboxen kennen, und **Qigong** sind nach modernem Verständnis sanfte Formen der Bewegung und Meditation. Studien zeigen übereinstimmend, dass körperliche Bewegung sich günstig bei vielen Schilddrüsenerkrankungen auswirken kann. Ganz vorn dabei sind alle Sportarten, die wie Tai-Chi und Qigong das Stresslevel regulieren und den Körper stärken. Auch Ihre Körperwahr-



nehmung kann durch die langsamen, bewussten Bewegungen des Tai- Chi geschult und positiv beeinflusst werden. Manche Tai- Chi-Kurse sind als Präventionskurse zertifiziert und werden sogar von den Krankenkassen übernommen.

In der TCM nehmen **diätetische Empfehlungen** einen breiten Raum ein. Neben vielen konkreten Lebensmitteln, die meinen Hinweisen im Kapitel »Ernährungstherapie« entsprechen, gehören noch andere Überzeugungen dazu. Dabei geht es in erster Linie um die Bedeutung der Temperatur des Essens, um die Achtsamkeit und die Regelmäßigkeit, mit der gegessen wird. Damit Sie sich besser vorstellen können, wie die TCM-Diätetik arbeitet, einige Beispiele für die gängigsten Beschwerden. Vielleicht möchten Sie sie auch einmal ausprobieren?

 Die Unterfunktion entsteht laut TCM durch einen Qi-Mangel in Milz und Niere. Er zeigt sich als Energiemangel. Das Ziel ist daher, den Körper zu entlasten und ihm mit bekömmlichen Speisen von innen Energie zuzuführen. Am einfachsten geht das mit warmen Speisen, zum Beispiel einem gekochten Frühstück und wärmenden, leicht verdaulichen Speisen am Mittag und Abend, wie mit einer Kraftsuppe. Empfohlen wird auch die Verwendung vieler aromatischer Gewürze wie Kümmel, Fenchel, Anis oder Rosmarin. Gleichzeitig sollten Sie

Rohkost, Milchprodukte und Zucker meiden. Ist der Energiemangel schon fortgeschritten, kommt es zu einem Yang-Mangel. Dabei läuft der Körpermotor auf Sparflamme mit allen schon beschriebenen Symptomen. Das Ziel ist auch in diesem Fall, den Körper von innen mit Wärme zu versorgen. Am einfachsten geht das wieder mit warmen Speisen und wärmenden Zutaten. Zusätzlich zu allem, das Sie schon beim Qi-Mangel tun sollten, werden nun noch Lauchgemüse, weitere wärmende Gewürze wie Nelken, Zimt und Ingwer und die Zubereitungsarten braten, schmoren oder langes Kochen empfohlen.

 Bei einer Schilddrüsenüberfunktion gilt das Gegenteil: Starke sogenannte heiße Gewürze sollen vermieden werden, kühl-scharfe wie Pfefferminze, Radieschen oder Kresse sind günstig. Kühlende und erfrischende Nahrungsmittel wie Gurken, bittere Blattsalate oder Kompotte sind empfehlenswert, wohingegen Rohkost und Smoothies als schädlich angesehen werden.

Wichtig: Warme Speisen werden trotz einer Überfunktion als passend eingestuft, weil der Körper insgesamt durch körperwarmes Essen weniger belastet wird.

 Bei den Autoimmunerkrankungen gelten die Empfehlungen entsprechend der Symptome – also Unter- oder Überfunktion. Die Ursache für Schilddrüsenknoten und -zysten wird hingegen in einem ganz ande-

ren Bereich gesehen. Diese Gewebevergrößerungen entstehen laut TCM durch Stagnation von »Schleim« im Halsbereich. Dieser entsteht durch Ablagerungen im Körper, die sich mit Hitze, Stress oder Druck verbinden. Je nachdem, ob es sich um heiße Knoten (hormonbildend) oder kalte Knoten (nicht-hormonproduzierend) handelt, kommen die entsprechenden Lebensmittel in den Blick. Darüber hinaus kennt die TCM außerdem auch Lebensmittel, die Schleim auflösen. Das sind zum Beispiel Spargel, Bambussprossen oder Datteln.

Aber nicht immer funktionieren alle Lebensmittel, die hier genannt sind, für jeden, so dass Sie – gegebenenfalls mit einem TCM-Spezialisten – herausfinden müssen, was Ihnen guttut.

Die Wissenschaft vom Leben – Ayurveda

In Indien blickt man nicht zuerst auf Krankheitssymptome, sondern auf das (gestörte) Gleichgewicht. Ayurveda, eine über 3000 Jahre alte Lehre, versteht den Menschen als Zusammenspiel von Körper, Geist und Umwelt. Drei »Doshas« – Vata, Pitta und Kapha – sollen in Balance bleiben, sonst entstehen Krankheiten. Gemeint sind mit diesen drei Bereichen die Aspekte Bewegung, Stoffwechsel und Stabilität.

Nicht nur Kräuter und Öle, sondern auch Yoga, Atemtechniken und Massagen stehen im Mittelpunkt. In modernen indischen Kliniken arbeiten Ayurveda-Ärzte heute oft Hand in Hand mit Kardiologen, Neurologinen oder Internisten. Das ist ein spannender Mix aus uralter Tradition und moderner Hightech-Medizin.

Im Ayurveda wird die Schilddrüse dem sechsten der sieben Körpergewebe zugeordnet – dem Majja Dhatu, das Knochenmark und Nervengewebe umfasst. Gerät die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das allerdings oft auch auf andere Gewebeebenen aus. Besonders eng verbunden ist die Schilddrüse nach der Überzeugung des Ayurveda mit dem Verdauungsfeuer, dem Agni: Ist dieses geschwächt, kann sich das in einer Schilddrüsenunterfunktion zeigen. Auch die drei Doshas haben hier großen Einfluss. Kommt es nämlich zum Ungleichgewicht, zeigt die Schilddrüse nach ayurvedischer Lehre schnell eine Reaktion. Ein Zuviel an Pitta oder Vata heizt den Stoffwechsel an und führt eher zu einer Überfunktion, während ein Übermaß an Kapha den Körper ausbremst und eine Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto begünstigen kann. Eine Struma, also eine Vergrößerung der Schilddrüse, entsteht der Lehre folgend oft dann, wenn Kapha dominiert und das Verdauungsfeuer geschwächt ist.



Da Ayurveda stets den ganzen Menschen betrachtet, spielt auch die mentale und emotionale Ebene eine wichtige Rolle. Unsere innere Balance hat direkten Einfluss auf das Nerven- und Hormonsystem – und damit auch auf die Schilddrüse. Die Lehre des Ayurveda ist überzeugt: Geht es uns emotional nicht gut, gerät auch Ihre hormonelle Harmonie leicht ins Wanken.

Um innere Stabilität zu erreichen, wird als Grundlage die tägliche rituelle Wechselatmung empfohlen, die auch zu meinen Schilddrüsen-Highlights (Seite 113) gehört.

Kommen wir nun zu den pflanzlichen Angeboten des Ayurveda: Die meisten Rezepturen sind traditionell überliefert und symptomorientiert. Ihr direkter Einfluss auf TSH, T3 oder T4 ist jedoch nicht in Studien nachgewiesen.

Wichtig: Es sind Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich, insbesondere bei gleichzeitiger Einnahme von Thyreostatika (Schilddrüsenmedikamenten) oder Betablockern. Deshalb sollte die Anwendung nur begleitend und niemals statt schulmedizinischer Therapie erfolgen.

Ein Beispiel für ein ayurvedisches Produkt mit direktem Bezug zur Schilddrüsengesundheit ist Kanchanara Guggulu. Der Kräutermix basiert unter anderem auf der Wirkung der Inhaltsstoffe eines Baumharzes. Eine Studie aus Indien zeigt, dass die Mixtur

eine zellschädigende und zellwachstumshemmende Wirkung hat.⁴² Dies deutet darauf hin, dass es bei der Behandlung bestimmter Krankheiten nützlich sein könnte, die mit abnormalem Zellwachstum verbunden sind, wie es auch bei einem Schilddrüsenknoten der Fall ist.

🌀 Für die Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion empfiehlt Ayurveda auch die Kräutermischung Trikatu als Stoffwechsel-

BESSER EINSCHLAFEN MIT ASHWAGANDHA

Mit der Schilddrüsenüberfunktion gehen oft Schlafprobleme einher. Ashwagandha ist eine Heilpflanze aus dem Ayurveda und als Tee, Sirup, Tinktur, Pulver oder in Kapselform erhältlich. Bei uns heißt sie auch einfach Schlafbeere – wodurch schnell klar wird, was sie kann. Sie baut zudem Ängste ab und hilft bei der Stressbewältigung. Nehmen Sie das Präparat abends gemäß Packungsangabe ein.

anreger. Mit drei einander verstärkenden Gewürzen kommt eine Extraportion Feuer in den Körper: Schwarzer Pfeffer, langer Pfeffer und Ingwer – heizen ordentlich ein. Trikatu hilft, müde Lebensgeister zu erwecken und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Auch bei einer Panchakarma-Kur, einer ayurvedischen Form der Fastenkur, kommt Trikatu oft zum Einsatz.

 Bei der Schilddrüsenüberfunktion stehen pflanzliche Hilfsstoffe und ordnungstherapeutische Ansätze im Mittelpunkt. Es geht zentral um Beruhigung, wie sie in den meditativen Praktiken des Ayurveda im Mittelpunkt steht. Solche Atemübungen, kombiniert mit Meditation, wirken aufbauend, wenn sie am besten zweimal täglich durchgeführt werden.

Ergänzend kann Saraswatarishta, ein fermentiertes Kräutertonikum, angewendet werden. Es hilft bei Unruhe und Schlaflosigkeit. Weitere Pflanzen, zu denen man sich beraten lassen kann, sind Guduchi, Shatavari und Ashwagandha. Shankh Vati, ein Conch-Shell-Präparat, das Kalziumcarbonat aus Muschelschalen enthält, wird gern bei »Überhitzung« des Verdauungstraktes eingesetzt.

 Bei Menschen mit einer entzündlichen Autoimmunerkrankung denkt das Ayurveda vor allem in Richtung der Ernährung. Es geht um antientzündliche Speisen, wie zum Beispiel das in Indien seit Jahrhunderten ver-

breitete Gericht Kitchari. Das ist ein Eintopf aus Reis, Gewürzen und Mungobohnen. Der geschickte Umgang mit Gewürzen und Gemüse kann ausgleichende Effekte für die drei Körperdoshas haben. Kitchari ist dabei leicht verdaulich, verleiht Kraft und Vitalität und nährt alle Gewebe des Körpers.

Wichtig: Bei all diesen Präparaten kann es zu Wechselwirkungen mit Medikamenten kommen, so auch mit Schilddrüsenhormonen. Also bitte bei der Einnahme einen Abstand von mindestens einer Stunde beachten.

Homöopathie: kleine Kügelchen, große Wirkung?

Die Homöopathie versteht sich als ganzheitliche Heilmethode. Sie will nicht nur einzelne Symptome behandeln, sondern hat den ganzen Menschen im Blick. Dazu setzt sie individuell ausgewählte Mittel ein, die die Balance von Körper, Geist und Seele herstellen sollen. Gerade bei hormonellen Problemen wie denen der Schilddrüse wird in der Homöopathie oft ein Zusammenhang zwischen körperlicher Konstitution, seelischem Wohlbefinden und Drüsenfunktion gesehen.

Einige homöopathische Mittel werden traditionell mit der Schilddrüse in Verbindung gebracht, zum Beispiel bei einer Über- oder Unterfunktion oder bei einer Struma. Sie sollen helfen, das innere Gleichgewicht zu för-



GLEICHES MIT GLEICHEM BEHANDELN

Homöopathische Mittel basieren auf dem Prinzip, Gleiches mit Gleichem zu behandeln. So beschrieb der Erfinder, Samuel Hahnemann, vor über 200 Jahren das Grundprinzip. Danach ist das geeignete Präparat für einen Kranken jenes, das bei einem gesunden Menschen ähnliche Symptome hervorruft, wie die, unter denen ein kranker Patient leidet.

dern und das Zusammenspiel von Stoffwechsel, Energie und Nervensystem zu unterstützen.⁴³

  Flor de Piedra, die Steinblüte, ist eine in Südamerika beheimatete Pflanze, die dort in der Volksmedizin schon lange eingesetzt wird. In der homöopathischen Literatur gilt sie als Stoffwechsel- und Drüsenmittel. Man setzt sie bei Über- und auch Unterfunktion der Schilddrüse in unterschiedlichen Potenzen ein. Sie konnte in verschiedenen Tier- und Laborstudien zeigen, dass sie antioxi-

tiv und antientzündlich wirkt. Die Dosierung ist entweder D6 oder D12, 3 bis 5 Globuli ein- bis dreimal täglich oder Potenz C 30 einmal täglich. Am besten geschieht dies in Absprache mit dem klassischen Homöopathen.

 Das Mittel Graphites (reiner Graphit) wird als »Konstitutionsmittel« für Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion und der oft mit einer Unterfunktion assoziierten Autoimmunerkrankung Hashimoto verordnet. Als typische Symptome sind Übergewicht, Kälteempfindlichkeit, trockene oder rissige Haut und Verstopfung genannt. Von Homöopathinnen werden Patienten, die für diesen Stoff infrage kommen, als eher ruhig, schwerfällig, ängstlich oder unsicher beschrieben. Je nach homöopathischer Schule wird Graphites in den Potenzen D12, C30 oder C200 verwendet. Bei der D-Potenz sind ein- bis dreimal täglich einige Globuli empfohlen, bei den C-Potenzen sieht die Homöopathie eine Einmalgabe vor, dann gilt es die Wirkung zu beobachten.

   Das aus tierischem Schilddrüsengewebe hergestellte Mittel Thyreoidinum trägt die Schilddrüse schon im Namen. Es wird bei Funktionsstörungen der Schilddrüse angewendet, sowohl bei Über- als auch Unterfunktion und auch bei entzündlichen Schilddrüsenerkrankungen. Als Indikatoren gelten zum Beispiel Gewichtsschwankungen, Nervosität, Herzklopfen, Schwitzen, Kälte-

oder Wärmeintoleranz. Bei der Behandlung dieser doch sehr unterschiedlichen Beschwerden gilt die Potenzierung des Wirkstoffs als entscheidend.

 Herzgespann ist uns bereits im Rahmen der Phytotherapie begegnet. Homöopathisch wird es im Zusammenhang mit der Schilddrüse vor allem bei nervöser Übererregbarkeit mit Herzklopfen, Zittern und Unruhe im Zusammenhang mit einer Überfunktion des Organs genutzt. Homöopathen beschreiben Patientinnen, zu denen es passt, als sensibel, unruhig und innerlich aufgewühlt. Homöopathie kann nur begleitend eingesetzt werden. Ihre Wirkung ist nachweislich deutlich besser als Placebo, gehört aber in die Hände einer erfahrenen klassischen Homöopathin.

Für das Nervensystem – die Neuraltherapie

Die Neuraltherapie hat den Grundgedanken, dass viele Beschwerden nicht allein durch eine »defekte Struktur« im Körper entstehen, sondern durch Störungen in der Steuerung und Kommunikation des Nervensystems. Das Nervensystem ist ein hochkomplexes Netzwerk. Ständig empfängt es Reize, verarbeitet sie und veranlasst eine Reaktion in Organen, Muskeln oder Drüsen. Gerät dieses System aus dem Gleichgewicht kann es zu

anhaltenden Schmerzen oder Funktionsstörungen kommen.

Es gibt zwei Hauptansätze in der Neuraltherapie. Nur einer davon, die Segmenttherapie, spielt für die Schilddrüse eine Rolle. Dabei erfolgen Injektionen mit einem Lokalanästhetikum (Procain oder Lidocain) direkt in die Schilddrüse und eventuell zusätzlich in die Hautareale, die mit der Schilddrüse kommunizieren. Es entstehen Quaddeln (kleine oberflächliche Bläschen). Es geht dabei nicht darum, ein Areal dauerhaft zu betäuben. Vielmehr setzt die kurze Betäubung einen »Reset-Impuls« für das vegetative Nervensystem. Wie bei einem Computer, der neu gestartet wird, damit er wieder rundläuft. Die Idee ist, dass dieser Impuls Störkreise unterbrechen kann. Die Folge davon: Überlastete Nervenleitungen beruhigen sich, die Durchblutung normalisiert sich, Entzündungsreaktionen können nachlassen.

Besonders bei der Segmenttherapie können sowohl eine Überfunktion, als auch eine Unterfunktion positiv beeinflusst werden. Sogar beim Schilddrüsenkrebs empfiehlt sich eine Neuraltherapie in Ergänzung zu den klassischen Therapien. Gerade chronische Entzündungen führen oft dazu, dass im Körper der Sympathikus, also unser Anheizer, das Sagen hat und die Schilddrüse durcheinanderbringt. Mit Neuraltherapie kann das vegetative Nervensystem beruhigt und die Durchblu-



tung der Schilddrüse verbessert werden. Das passiert durch die Injektion von Procain in die Schilddrüsenlappen, das die Entzündung in der Schilddrüse hemmt.⁴⁴

Anthroposophie – Körper, Geist, Seele

Anthroposophische Medizin möchte das lebendige Miteinander von Körper, Geist und Seele wiederherstellen, wenn es verloren gegangen ist. Sie nutzt dazu Arzneimittel, die aus Pflanzen, Mineralien oder tierischen Substanzen gewonnen werden. Manche davon sind auch in der konventionellen Medizin gebräuchlich und ihre Wirkung lässt sich in Studien nachweisen.

Zur Behandlung gehören in der Anthroposophie aber auch künstlerische Therapien.

Wenn ein Mensch etwa durch Malen Farben neu erlebt, durch Plastizieren Formen erschafft oder durch Heileurythmie Sprache in Bewegung verwandelt, dann bewegt er nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Seele. Gerade dieser seelische Ausdruck kann helfen, wieder gesund zu werden.

Ein besonders eindrückliches Beispiel für dieses Wechselspiel aus Körper, Geist und Seele ist aus Sicht der Anthroposophie die Schilddrüse. Sie gilt als »Gehirn« des Stoffwechsels. Diese Einschätzung ist naheliegend. Die Schilddrüse bestimmt wesentlich



*Erst als ich daranging, Ordnung
in die Seelen meiner Patienten zu bringen,
hatte ich vollen Erfolg.*

Rudolf Steiner

Lebensgefühl und -tempo. Wenn sie zu viel Hormon ausschüttet, beschleunigt sich alles. Die körperliche Unruhe spiegelt Sorgen, Leistungsdruck oder nicht verarbeitete Anspannung. Bei zu geringer hormoneller Aktivität wird das Leben schwer und müde, die Kälte kriecht in den Körper, die Gedanken verlieren an Schwung. Es zeigt sich oft ein Zustand innerer Erschöpfung, von Resignation oder unterdrückter Lebenskraft.

Die anthroposophische Medizin ist offen für eine auch schulmedizinische Einflussnahme, zum Beispiel durch Hormongaben. Darüber hinaus werden homöopathische Komplexmittel, Salben, Kuren und Heileurythmie empfohlen. Anthroposophische Medizin gehört in die Hände medizinisch ausgebildeter Experten und Expertinnen, wobei manche Ärzte entsprechende Zusatzausbildungen besitzen. Sich ein musik- oder kunsttherapeutisches Angebot zu suchen, steht Ihnen jedoch offen. Womöglich gelingt es Ihnen so bereits, Ihre Schilddrüsenerkrankung auf verschiedenen Ebenen anzuschauen.

Meine Schilddrüsen-Highlights

Die Besonderheit dieser Schilddrüsen-Highlights: Mit geringen Anpassungen sind sie bei allen Formen der Schilddrüsenfunktionsstörung hilfreich oder fördern ganz generell die Balance.

TCM-KRAFTSUPPE

Kraftsuppen sind in vielen Kulturen der Welt bekannt. Sie basieren auf der Überzeugung, dass durch eine lange Kochzeit alle wichtigen Nährstoffe aus den gekochten Lebensmitteln in das Wasser übergehen konnten. Hier meine vegane Lieblingskraftsuppe, die besonders im Herbst und Winter wohlige Wärme verbreitet. Die Menge der Zutaten orientiert sich an der Größe des Topfes. Sie können Kraftsuppe gut auf Vorrat kochen, weil sie sich in Schraubgläsern gut hält.

Füllen Sie den Topf etwas mehr als zur Hälfte mit den gewählten Lebensmitteln wie:

Wurzelgemüse (wie Karotte, Sellerieknolle oder -stange, Pastinake, Petersilienwurzel) • zum Beschwerdebild passendes Gemüse der Saison (wie Kohlrabi, Spinat, Kürbis) • Zwiebeln, Lauch oder Porree • Knoblauch • Ingwerscheiben je nach gewünschter Schärfe • Gewürze: Lorbeerblätter (1 bis 2 pro Liter), Majoran, Kurkuma, Bockshornkleesamen • in je gleicher Menge: Linsen und Vollkornreis • Datteln (2 pro Liter) • Öl (3 Esslöffel pro Liter) • Salz

Zubereitung:

- ~ Das gesamte Gemüse gut waschen und in grobe Stücke schneiden.
- ~ Gemüse zusammen mit Kurkuma und Bockshornkleesamen in den Topf geben und in Öl anbraten.
- ~ Danach den Topf mit kochendem Wasser füllen, sodass das Gemüse mit mindestens fünf Zentimeter Wasser bedeckt ist. Kurz aufkochen.
- ~ Reis und Linsen, Ingwer, die restlichen Kräuter und Gewürze, Salz nach Geschmack und Datteln dazugeben und erneut kurz aufkochen.
- ~ Die Suppe auf niedriger Stufe köcheln lassen und mindestens zwei, besser noch vier Stunden simmern lassen.

Da die festen Nahrungsmittel nach so einer langen Kochzeit keine wertvollen Inhaltsstoffe außer Ballaststoffen mehr enthalten, können Sie nach Lust und Laune entscheiden, ob Sie die Suppe durch ein Sieb auffangen und das Gemüse entsorgen oder in der Suppe lassen wollen. Wenn man die Suppe heiß in sterilisierte Schraubgläser abfüllt und die auf den Kopf stellt, dann hält sie mehrere Wochen.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Hat Ihnen schon einmal jemand die Füße massiert? Dann werden Sie wissen, wie spannend sich diese Berührungen auf den gesamten Körper auswirken. Noch intensiver ist die gezielte Ansprache bestimmter Körperregionen und Organe über die Energiebahnen, die nervlich mit dem Fuß über Reflexzonen verbunden sind. Der Schilddrüsenpunkt liegt unter dem großen Zeh. Probieren Sie es selbst.

- ~ Suchen Sie den Bereich an der Unterseite des Fußes, wo der Zeh auf den vorderen Teil der Fußsohle trifft, also an der Basis des großen Zehs.
- ~ Üben Sie mit Ihrem Finger oder Daumen punktuellen und kreisenden Druck auf diesen Bereich aus. Stimulieren Sie diesen Punkt sowohl an der Fußsohle als auch an den Seiten der großen Zehe, um einen umfassenderen Effekt zu erzielen.
- ~ Wiederholen Sie alles am anderen Fuß, sofern Sie nicht beide Füße gleichzeitig stimuliert haben.

AYURVEDISCHE WECHSELATMUNG

Das ist die Atemübung des Ayurveda, die alle Doshas in der Balance hält – ein wunderbarer Start in den Tag oder auch ein besinnlicher Abschluss des Tages.

- ~ Setzen Sie sich bequem mit geradem Rücken hin.
- ~ Ihre linke Hand ruht auf dem Knie, die rechte Hand halten Sie senkrecht vor dem Gesicht, Zeigefinger und Mittelfinger sind auf die Handfläche gebeugt. Daumen und Ringfinger bleiben gestreckt. Der kleine Finger kann so bleiben, wie Sie es angenehm finden.
- ~ Atmen Sie zunächst tief durch die Nase ein und aus.
- ~ Dann verschließen Sie mit dem (rechten) Daumen das rechte Nasenloch und atmen durch das linke Nasenloch ein.
- ~ Halten Sie den Atem an.
- ~ Halten Sie dann mit dem rechten Ringfinger das linke Nasenloch zu und atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus und anschließend wieder durch das rechte Nasenloch ein.
- ~ Halten Sie den Atem an.
- ~ Halten Sie dann das rechte Nasenloch zu und atmen Sie durch das linke aus.
- ~ Wiederholen Sie dies etwa drei bis sechs Mal und spüren Sie nach.

Mein Powerplan für mehr Schilddrüsengesundheit

Die Schilddrüse wieder in Balance zu bringen, heißt, ein Stück Lebensqualität zurückgewinnen. Hier habe ich Ihnen noch einmal meine wichtigsten Schilddrüsen-Tipps zusammengestellt. Ich verspreche Ihnen: Für jede Lebenssituation ist etwas dabei. Das Beste: Nichts davon ist kompliziert. Wichtig ist nur: Bleiben Sie dran, entwickeln Sie eine Routine und finden Sie Schritt für Schritt Ihren eigenen Weg.

01 PAUSEN EINPLANEN

Finden Sie das richtige Maß – bei der Arbeit und in der Freizeit. Der kleine Schmetterling reagiert nämlich empfindlich auf Dauerstress und Überarbeitung. Wer ständig unter Strom steht, bringt seinen Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht. Müdigkeit, Gewichtsschwankungen oder Stimmungstiefs können die Folge sein. Aber es geht auch anders. Gönnen Sie sich Balance, auch wenn das bedeutet, mal Nein zu sagen. Nehmen Sie sich dafür zweimal täglich eine kleine Auszeit und halten Sie inne, am besten morgens und nachmittags. Setzen oder stellen Sie sich ruhig hin, schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihre Gedanken einfach ziehen. Versuchen Sie, an nichts zu denken – kein To-do, kein Problem, keine Planung. Diese kurzen Momente der Stille helfen, Ihr Stresslevel zu senken und geben Ihrem Körper die Chance, sich zu regulie-

ren. Ihre Schilddrüse wird es Ihnen danken, denn sie liebt Gelassenheit.

02 SCHILDDRÜSEN-FREUNDLICH ESSEN

Wählen Sie passend zu Ihrer Schilddrüsenproblematik aus den vielfältigen Rezepten hier im Buch. Ob Unterfunktion, Überfunktion oder eine der Autoimmunerkrankungen, die richtigen Nährstoffe können Ihre Schilddrüse gezielt unterstützen. Achten Sie auf jodarme oder -reiche Zutaten – je nach Bedarf – und integrieren Sie gezielt selenreiche Lebensmittel, die zur Hormonregulation beitragen. Die Rezepte ab Seite 118 sind nicht nur gesund, sondern auch alltagstauglich und lecker. Schließlich soll Ihre schilddrüsengesunde Ernährung Freude machen.

03 REGELMÄSSIGE WICKEL

Gönnen Sie sich einmal wöchentlich einen Schilddrüsenwickel entsprechend Ihrer Schilddrüsenproblematik. Ob kalt oder warm, er sollte ihr Wohlbefinden unterstützen. Atmen Sie dabei ruhig und tief, spüren Sie die angenehme Temperatur bewusst. Der Wickel fördert nicht nur die Durchblutung und Entspannung im Halsbereich, sondern reguliert Ihre Schilddrüse behutsam. Das Ritual beruhigt, kräftigt und signalisiert die wichtige Fürsorge für den Schmetterling in Ihrem Hals.

04 SPORT UND BEWEGUNG

Bewegen Sie sich regelmäßig – schon ein Spaziergang am Abend wirkt wie ein »Blitzableiter« für die Seele und hilft, Stress abzubauen. Bei Schilddrüsenerkrankungen ist Bewegung eine wertvolle Verbündete: Sie kurbelt einen trägen Stoffwechsel an und kann einen überhitzten Stoffwechsel bremsen, unterstützt die Hormonregulation und stärkt das Immunsystem. Ob Yoga, Radfahren oder einfach tägliche Schritte an der frischen Luft – jede Form von Aktivität bringt Ihren Körper in Balance und schenkt Ihrer Schilddrüse genau das Maß an Ruhe oder Energie, das sie braucht.

05 ANREGUNG FÜR DEN KOPF

Genießen Sie ein anregendes Buch, gute Nachrichten oder Ihre Lieblingsmusik. Geistige Impulse wirken entspannend und Stressabbau beginnt oft im Kopf. Gerade bei Schilddrüsenerkrankungen ist es wichtig, sich regelmäßig mit Dingen zu umgeben, die Freude und Zuversicht schenken. Gleichzeitig stärkt geistige Aktivität Ihre Selbstwirksamkeit und Ihr Wohlbefinden. Nicht zuletzt ist Bildung gerade über Themen, die Sie selbst betreffen, ein Schlüssel zur persönlichen Entwicklung. Versuchen Sie, sich selbst besser zu verstehen und achtsam mit der eigenen Gesundheit umzugehen.

06 RAUS IN DIE SONNE

Lassen Sie die Sonne in Ihr Herz und an Ihren Körper. Von Sonnenlicht geht nicht nur eine angenehme Wärme und Helligkeit aus, sondern es ist auch eine natürliche Vitamin-D-Quelle. Dieser wichtige Mikronährstoff spielt eine bedeutende Rolle für die Gesundheit der Schilddrüse. Ein ausgewogener Vitamin-D-Spiegel hat entzündungshemmende Eigenschaften, was für unsere Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist. Eine Viertelstunde Sonnenlicht auf der Haut pro Tag kann bereits

helfen, Ihren Speicher aufzufüllen. Vielleicht machen Sie daraus auch ein Sonnenritual mit einem Moment der Achtsamkeit oder einem tiefen Atemzug – so verbinden Sie Licht, Ruhe und Heilung auf ganz natürliche Weise.

07 WASSERRITUAL

Entspannen Sie mit einem kurzen, nicht zu warmen Bad. Schließlich ist Wasser Balsam für Körper und Seele. Es regt die Blutzirkulation an, beruhigt das Nervensystem und unterstützt das hormonelle Gleichgewicht. Vervollständigen Sie Ihr Wasserritual mit ausgleichenden Pflanzenessenzen wie Melisse oder Baldrian, die zusätzlich entspannend wirken und Ihre Schilddrüse bei ihrer wichtigen Arbeit unterstützen.

08 ACHTSAM IN DEN TAG

Spüren Sie, bevor Sie aufstehen, eine Minute lang Ihrer Atmung nach. Mit dieser unkomplizierten Übung stellen Sie einen Kontakt zu Ihrem Körper her und beginnen Ihren Tag achtsam. Insbesondere bei Erkrankungen der Schilddrüse ist es entscheidend, Stress bereits beim Aufwachen zu vermeiden. Die in

diesem Buch enthaltenen Atemübungen helfen Ihnen dabei, Ihre Atmung zu lenken, Ihr Nervensystem zu beruhigen und Hormone in der Balance zu halten. Bereits einige Minuten am Tag können einen merklichen Unterschied machen.

09 AKTIVE ENTSPANNUNG

Erlernen Sie eine aktive Entspannungsmethode. Ob progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Meditation oder Yoga – regelmäßige Entspannung und die Konzentration auf Vorgänge im eigenen Körper helfen, das Nervensystem zu regulieren. Stressreduktion heißt das Schlüsselwort für mehr Schilddrüsengesundheit. Sofern Sie Anfänger oder Anfängerin sind, empfehle ich Ihnen idealerweise eine Anleitung durch eine Fachperson – damit Sie die Methode wirkungsvoll in Ihren Alltag integrieren können.

10 VIELFALT NUTZEN

Holen Sie sich Unterstützung aus verschiedenen Medizinsystemen – aus dem schulmedizinischen oder alternativmedizinischen Bereich, aus anderen Kulturen, durch Thera-

peuten und Therapeutinnen mit ganzheitlichem Gesundheitsverständnis. Überlegen Sie, was ist das Richtige für Sie? Ist es das Ayurveda oder die Homöopathie? Sie müssen keine Entscheidung für das Eine und gegen das Andere treffen. Viele Ansätze ergänzen sich gut.

Auch wenn viele Betroffene weiterhin Medikamente für die Schilddrüse brauchen, geht es ihnen einfach besser, wenn sie die Kraft der Natur und der komplementären Verfahren für sich nutzen. Finden Sie Ihren Weg, sich und ihre Schilddrüse zu stabilisieren.

CHECKLISTE: DAS TUT MIR GUT!

MASSNAHME	HAT MIR GUT GEFALLEN/ GUTGETAN	NOCH MAL AUSPROBIEREN	EHER NICHTS FÜR MICH
Work-Life-Balance			
kurze Auszeit			
schilddrüsengesunde Rezepte			
mehr Bewegung			
geistige Anregung			
Sonnenlicht			
Wassermanwendung			
Atemübung			
Entspannungsmethode			
Offenheit für verschie- dene medizinische Ansätze			





Rezepte

Wie wunderbar Sie mit Ernährung Ihre Schilddrüse unterstützen können, zeige ich Ihnen auf den nächsten Seiten. Ob morgens, mittags oder abends: Sie können sowohl für eine Schilddrüsenüberfunktion als auch für eine Unterfunktion oder für eine Entzündung passend kochen – und dabei genießen.

BEI SCHILDDRÜSENÜBERFUNKTION

Seite 120

BEI ENTZÜNDETER SCHILDDRÜSE

Seite 132

BEI SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Seite 143

BANANABREAD

Bananenbrot ist ein gesunder süßer Snack oder – mit etwas Marmelade – ein jodarmes Angebot zu einem leckeren Frühstück. Dabei ist die Banane ein Powerstoff mit Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium.

Für 2 Portionen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 364 kcal, 8 g E,
22 g F, 34 g KH, 6 g BST

1 große reife Banane
2 EL Rapsöl
5 EL Haferdrink
60 g Weizenmehl Type 1050
2 EL gemahlene Mandeln
2 EL gehackte Mandeln
½ TL Backpulver
½ TL Zimtpulver
3 EL gefriergetrocknete Blaubeeren

1. Die Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken, dabei nach und nach das Rapsöl und den Haferdrink untermischen.

2. In einer weiteren Schüssel das Mehl mit den gemahlten und den gehackten Mandeln, Backpulver und Zimtpulver mischen. Die Mischung unter das Bananenmus rühren. Zuletzt die Blaubeeren unterziehen.

3. Den Teig in zwei hitzebeständige Tassen oder Becher füllen und bei 800 Watt für 1 Min. in die Mikrowelle geben. 10 Sek. Ruhen lassen, dann in 1 Min. bei 800 Watt in der Mikrowelle fertiggar. Falls die Oberfläche der Kuchen noch weich ist, die Tassen weitere 30 Sek. bei 800 Watt in die Mikrowelle stellen.

Tipp

Die Garzeit in der Mikrowelle kann je nach Größe und Material der Tassen schwanken. Sie können die Küchlein aber auch im Ofen backen. Dann den Teig in kleine Auflaufförmchen geben und bei 180° Umluft für ca. 30 Min. in den Ofen stellen.







KÜRBISSUPPE MIT AVOCADO

Wer auf den Jodgehalt achten will, greift im Herbst zu Avocados und Kürbis. Avocados enthalten zwar viel Fett, aber auch gesunde ungesättigte Fettsäuren, denen eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird.

Für 2 Portionen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 410 kcal, 7 g E,

30 g F, 30 g KH, 8 g BST

250 g Hokkaido-Kürbis

(geputzt gewogen)

1 Stück Ingwer (ca. 15 g)

1 große Zwiebel

1 EL Rapsöl

250 ml Gemüsebrühe

1 Bio-Orange

½ Bund Petersilie

1 Avocado

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

20 g Kürbiskerne

1. Den Kürbis putzen, waschen und von Fasern und Kernen befreien. Das Kürbisfruchtfleisch grob würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Zwiebelwürfel darin goldgelb andünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben, ca. 1 Min. mit andünsten und die Gemüsebrühe angießen. Die Suppe einmal aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Die Orange heiß abwaschen und abreiben. Mit dem Zestenreißer einige feine Streifen Schale abziehen. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Avocado längs halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, klein würfeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
4. Die Kürbissuppe im Standmixer oder mit dem Pürierstab direkt im Topf pürieren. Den Orangensaft einrühren, die Suppe noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, mit Avocadowürfeln, Petersilie, Kürbiskernen und Orangenzesten servieren.

KREOLISCHE PUTEN-REIS-PFANNE

Auf Fleisch nicht verzichten und trotzdem jodarm essen?

Geflügel macht's möglich. Mit Reis und Gemüse wird daraus ein leckerer One-Pot.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 518 kcal, 39 g E,

20 g F, 46 g KH, 9 g BST

100 g Staudensellerie

1 rote Paprika

100 g Champignons

1 rote Zwiebel

½ Limette

3 EL Olivenöl

1 EL Chilipulver

100 g 10-Minuten-Naturreis

Salz, Pfeffer

250 ml Hühnerbrühe

250 g Putenbrustfilet

¾ EL gemahlener Kreuzkümmel

4 Stängel Petersilie

1. Den Sellerie waschen, putzen und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Paprika waschen, vierteln, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen, abreiben und vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben.

2. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel und das Chilipulver darin ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Staudensellerie, Paprika, Pilze und Naturreis dazugeben und weitere 2 Min. unter Wenden mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen, aufkochen und die Reispfanne unter gelegentlichem Rühren offen 10–15 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

3. Inzwischen das Putenbrustfilet trocken tupfen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Übriges Öl (1 EL) in einer zweiten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin unter Wenden in 4–5 Min. rundum hellbraun anbraten, mit Kreuzkümmel, Limetenschale, Salz und Pfeffer würzen und unter die Reispfanne heben. Diese zugedeckt ca. 2 Min. ziehen lassen.

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Die Reispfanne mit Petersilie bestreuen, auf zwei Tellern anrichten und servieren.







GEMÜSECURRY MIT KOKOS

Wer es asiatisch mag, kann trotzdem jodbewusst essen. Die vielen bunten Gemüsesorten geben zusammen mit den Gewürzen einen Vitalstoff-Kick.

Für 2 Portionen

35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 451 kcal, 14 g E,

14 g F, 67 g KH, 21 g BST

400 g Kartoffeln

2 Paprikaschoten

400 g Möhren

400 g Porree

1 kleiner Apfel

1 EL Zitronensaft

2 TL Rapsöl

1 leicht gehäufter EL Mehl

2–3 EL mildes Currypulver

300 ml Gemüsebrühe oder -fond

200 ml fettarme Kokosmilch

Salz, Pfeffer, flüssiger Süßstoff

1. Kartoffeln schälen und vierteln, Paprikaschoten putzen und würfeln, Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Porree längs halbieren, waschen und fein schneiden.

2. Apfel vierteln, das Kerngehäuse herauschneiden und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

3. Das Öl erhitzen, Mehl und Currypulver mit einem Schneebesen unterrühren und kurz anschwitzen. Brühe zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Dann erst die Kokosmilch zugeben, wieder gut unterrühren und aufkochen.

4. Zunächst die Kartoffeln zugeben und etwa 20 Minuten garen. Nach 5 Minuten Möhren und Paprika zufügen, Apfel und Porree 5 Minuten vor Ende der Garzeit. Das Gemüsecurry mit Salz, Pfeffer, Currypulver und etwas Süßstoff abschmecken.

Tipp

Einen Esslöffel Kokosflocken in der Pfanne anrösten und darüberstreuen.

GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

Dieser Klassiker hat in seiner vegetarischen Variante nicht allzu viel Jod. Ein richtiges Wohlfühlessen und farbenprächtig oben-drein.

Für 2 Portionen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 192 kcal, 19 g E,

6 g F, 12 g KH, 10 g BST

50 g Sojagranulat
2 gelbe Paprikaschoten
2 Frühlingszwiebeln
1 EL gehackte Kürbiskerne
2 TL Sojamehl
Salz, Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel
200 ml Gemüsebrühe
40 g Tomatenmark
1 TL mildes Currypulver
2 EL Schnittlauchröllchen

1. Sojagranulat mit 130 ml kochendem Wasser übergießen und beiseitestellen, bis alles andere vorbereitet ist.

2. Paprikaschoten waschen, trocken reiben und einen Deckel abschneiden. Kerne und Trennwände entfernen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in dünne Ringe schneiden.

3. Vorbereitetes Sojagranulat, Frühlingszwiebeln, Kürbiskerne und Sojamehl in einer Schüssel vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig würzen.

4. Füllung in die Paprikaschoten geben, Deckel aufsetzen und die Schoten in einen Topf stellen. Brühe mit Tomatenmark und Curry verrühren und dazugießen. Paprikaschoten zugedeckt 20–25 Min. garen.

5. Tomatensauce abschmecken, nach Belieben Schnittlauchröllchen unterrühren. Paprikaschoten auf Teller setzen und mit der Sauce anrichten.

Tipp

Gut für Vegetarier: Sojagranulat und Sojamehl liefern sättigende Proteine.







HAFERKEKSE

Die schmecken allen – zwischendurch oder als Snackmahlzeit.

Jodarm, dabei aber voller Vitamin B und Magnesium. Wer Süßes

liebt und trotzdem gesund leben will, greift zu diesen Keksen.

Für 25 Stück

25 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 59 kcal, 1 g E, 3 g F,

6 g KH, 1 g BST

75 g Butter

125 g kernige Haferflocken

45 g Rohrohrzucker

1 Ei

Salz

50 g Vollkorn-Dinkelmehl

1 gestr. TL Weinstein-Backpulver

1. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Flocken und 1 EL Zucker zugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anrösten. Die Flockenmischung auf einen Teller schütten und abkühlen lassen.

2. In einer Rührschüssel das Ei, den übrigen Zucker und 1 Prise Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts dickcremig schlagen. Mehl und Backpulver mit der Haferflockenmischung vermengen und kurz unter die aufgeschlagene Eimasse rühren.

3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Teelöffel 25 Häufchen daraufsetzen. Die Haferkekse im Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. goldbraun backen.

4. Danach das Blech herausnehmen, die Kekse darauf abkühlen lassen. Zum Aufbewahren die Kekse zwischen Lagen von Pergamentpapier in eine fest verschließbare Blechdose schichten. Kühl und trocken lagern – sie halten sich etwa vier Wochen.

Tipp

Die Kekse lassen sich hervorragend aufwerten: Bitterschokolade-Flocken, Rosinen oder gehackte Mandeln sind gute Ergänzungen.



HIMBEER-WALNUSS-BOWL MIT ZIMTCREME

Bowls liegen im Trend. Schön angerichtet zum Frühstück bildet mit Zimt gewürzter Joghurt die Basis, dazu dann frische Früchte und Walnüsse. Gleich drei Inhaltsstoffe mit entzündungshemmender Wirkung.

Für 2 Portionen

15 Min. Zubereitung

**Pro Portion ca. 471 kcal, 11 g E,
11 g F, 75 g KH, 7 g BST**

20 g Walnuskerne
60 g gemischte Getreideflocken
250 g Joghurt (1,5% Fett)
1 EL Ahornsirup
200 g Himbeeren
4 Aprikosen (ersatzweise gelbe Pflaumen)
200 ml Orangensaft
1 TL gefriergetrocknete Beeren
(Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren)

1. Die Walnuskerne mit den Fingern etwas zerbröseln oder grob hacken und in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie angenehm duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Anschließend die Getreideflocken in der Pfanne goldgelb rösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Den Joghurt mit dem Ahornsirup und dem Zimt verrühren, auf zwei tiefe Teller, Schalen oder Bowls verteilen.
3. Die Himbeeren waschen und verlesen. Die Aprikosen (ersatzweise die gelben Pflaumen) waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Dabei die Steine entfernen. Die Himbeeren und die Aprikosenspalten dekorativ auf die beiden Bowls verteilen. Mit dem Orangensaft beträufeln.
4. Die gerösteten Flocken ebenfalls auf die Bowls verteilen. Zuletzt die gerösteten Walnüsse und die gefriergetrockneten Früchte obenauf geben.

Tipp

Wenn Sie Flocken und Nüsse in einer größeren Menge auf Vorrat rösten und bereits gemischt aufbewahren, ist die Frühstücksbowl blitzschnell zubereitet.

Achtung: Fertigen Getreidemischungen ist manchmal Jod zugesetzt.







PHO-BO MIT RIND

Vor allem die tollen Gewürze dieses vietnamesischen Gerichts beruhigen Entzündungen und schützen den Darm. Rindfleisch ist jodarm, die Nudeln enthalten gar kein Jod, dafür sind sie exotisch und lecker.

Für 2 Portionen

35 Min. Zubereitung

**Pro Portion ca. 331 kcal, 23 g E,
11 g F, 32 g KH, 3 g BST**

800 ml Rinderbrühe (ersatzweise Rinderfond)

1 Stück Ingwer (ca. 15 g)

2 kleine rote Chilischoten

2 Sternanis

70 g Soba-Nudeln

120 g Rinderfilet (oder 100 g Tofu)

6 Shiitakepilze

1 EL Olivenöl

80 g Sojasprossen (ersatzweise Mungbohnsensprossen)

2 Frühlingszwiebeln

½ Bio-Limette

1–2 EL Sojasauce

3 EL gehacktes Koriandergrün

1. Die Rinderbrühe in einen Topf geben. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, 1 Chilischote waschen und Ingwer sowie Chili mit dem Sternanis in die Brühe geben, aufkochen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen die Soba-Nudeln nach Packungsangabe garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Rinderfilet in hauchdünne Scheibchen schneiden. Die Stiele von den Pilzen entfernen und die Pilzhüte in Streifen schneiden. Die Sojasprossen in einem Sieb kalt abbrausen. Die Frühlingszwiebeln waschen und samt dem Grün in feine Ringe schneiden. Die übrige Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Limette waschen und vierteln.

3. Ingwer, Chilischote und Sternanis aus der Rinderbrühe fischen. Die Brühe mit der Sojasauce abschmecken. Die Pilze hineingeben und 2 Min. garen, dann Fleisch, Sprossen und Nudeln zugeben und in 1–2 Min. gar ziehen lassen. Die Suppe in Schalen geben und mit Koriandergrün, Zwiebelringen und Chilistreifen nach Wunsch bestreuen, mit den Limettenstücken zum Beträufeln servieren.



PAPAYA-HÄHNCHEN-SALAT MIT KORIANDER-PESTO

Papaya wirkt durch Papain und Antioxidanzien entzündungshemmend. Dieser Salat ist ein Nährstoffwunder an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 405 kcal, 27 g E,

19 g F, 15 g KH, 4 g BST

500 ml Hühnerbrühe

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 200 g)

30 g Cashewkerne (oder –
jodärmer – Mandeln)

20 g Koriandergrün (ohne grobe
Stiele)

½ rote Chilischote

½ Bio-Limette

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

1 kleine reife Papaya

75 g Zuckerschoten

100 g Baby-Leaf-Salat

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen und das Fleisch darin zugedeckt bei niedriger Hitze 15–20 Min. garen.

Herausnehmen und beiseitestellen, die Brühe aufheben.

2. Inzwischen für das Pesto die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt zarter Stiele grob hacken. Chili waschen, längs halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, Chili grob schneiden. Limette waschen, abtrocknen und ½ TL Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen.

3. Die Cashewkerne im Blitzhacker mittelfein zerkleinern, herausnehmen und beiseitestellen. Dann Koriander, Chili, Limettenschale, 1 EL Limettensaft und Rapsöl im Blitzhacker fein pürieren. Cashewkerne kurz untermixen, dann das Pesto mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Papaya halbieren, entkernen, schälen, in dünne Spalten schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in dünne Streifen schneiden. Die Salatblätter waschen, abtrocknen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden.

5. Zum Servieren Papaya, Zuckerschoten, Salat und Fleisch auf Tellern anrichten. Jeweils mit 3–4 EL Hähnchenbrühe beträufeln und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Pesto mit 2 EL Brühe verrühren und darüberträufeln.







BOHNEN À LA SHAKSHUKA

Bohnen und Kichererbsen liefern hochwertiges Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate. Entzündungshemmenden Knoblauch, Kräuter und Gemüse mit Antioxidanzen gibt es obendrein.

Für 2 Portionen

55 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 440 kcal, 24 g E,

18 g F, 44 g KH, 17 g BST

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ kleine Chilischote

1 rote Spitzpaprikaschote

110 g Kichererbsen

120 g Kidneybohnen

1 ½ EL Rapsöl

200 g gehackte Tomaten

150 ml Wasser

¼ TL gemahlener Koriander

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

2 Eier

½ Bund Petersilie

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chili und Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen bzw. Würfel schneiden. Kichererbsen und Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Chili und Paprika zugeben, kurz anbraten. Tomatenstücke, Wasser, Kichererbsen und Bohnen zufügen. Mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.

3. Mit einem Kochlöffel zwei Mulden in die Sauce drücken, die aufgeschlagenen Eier vorsichtig hineingeben. Zugedeckt noch 10–15 Min. köcheln lassen, bis das Eiweiß gestockt ist. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Shakshuka damit bestreuen und servieren.

Tipp

Shakshuka ist auch ein tolles Rezept für Gäste zum Brunch. Dafür einfach die doppelte Menge in der Pfanne zubereiten. Wer Jod sparen möchte, lässt die Eier weg und bietet dazu Weißbrot an.



SALATRÖLLCHEN MIT RÄUCHERLACHS

Überraschend gesundes Fingerfood: Blattsalat dient als vitaminreiche Hülle, Räucherlachs punktet mit entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und eine Creme aus Kichererbsen liefert pflanzliches Eiweiß.

Für 2 Portionen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 442 kcal, 25 g E,

21 g F, 34 g KH, 11 g BST

1 Dose Kichererbsen

(ca. 250 g Abtropfgewicht)

2 Knoblauchzehen

2 EL ungeschälter Sesam

2 EL Zitronensaft

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

1 großer Kopfsalat (ca. 300 g)

40 g Cashewkerne

100 g Räucherlachs

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud in einer Schüssel auffangen. Den Knoblauch schälen, zusammen mit den Kichererbsen, Sesam, Zitronensaft und 4–5 EL Kichererbsensud im Standmixer pürieren, bis eine dicke Creme entstanden ist. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Blätter des Kopfsalats von außen nach innen ablösen (das Salatherz anderweitig verwenden), waschen und trocken schütteln. Blätter in der Mitte durchschneiden, so dass jeweils zwei breite Streifen entstehen. Dabei den Strunk entfernen.
3. Die Cashewkerne hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Lachs in 1–2 cm breite Streifen schneiden.
4. Zwei Salatstreifen an den schmalen Seiten überlappend auslegen und mit etwas Kichererbsencreme bestreichen. Mit einigen Cashewkernen und etwas Lachs belegen. Den Salatstreifen aufwickeln, dabei die Seiten nach innen einschlagen und das Ende mit etwas Kichererbsencreme fixieren. Salat, Kichererbsencreme, Cashewkerne und Lachs zu Röllchen verarbeiten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.





PINK ENERGY-BALLS

Als kleiner Snack spielen Cashews, Mandeln und Leinsamen die entzündungshemmende Wirkung ihrer Omega-3-Fettsäuren aus, Rote Bete und Datteln glänzen mit Antioxidanzien, die die Zellen schützen.

Für 12 Stück • 20 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 70 kcal, 2 g E, 5 g F, 3 g KH, 2 g BST

60 g geschälte Mandeln • 30 g Cashewkerne •
80 g gegarte Rote Bete • 2 Datteln • ½ Bio-
Limette • 2 EL geschrotete Leinsamen • Salz •
2 EL Kokosraspel

1. Mandeln und Cashews im Blitzhacker fein zerkleinern. Die Rote Bete trocken tupfen und klein schneiden, die Datteln längs aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schnei-

den. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Rote Bete und Datteln zusammen mit Leinsamen, Limettenschale und 1 Prise Salz zur Mandelmischung geben.

2. Alles zu einer glatten Masse mixen. Davon 12 gleich große Portionen abnehmen und daraus Kugeln formen.

3. Die Kokosraspel auf einen Teller geben und die Kugeln darin rundum wälzen, dann auf einen Teller legen und vor dem Verzehr ca. 1 Std. kühlen.



KRABBENRÜHREI MIT RADIESCHEN

Die Faustregel lautet: Was aus dem Meer kommt, ist reich an Jod.

Krabben bestätigen diese Weisheit und sorgen so – in Kombination mit leckerem proteinreichem Ei für eine gute Jodversorgung.

Für 2 Portionen • 20 Min. Zubereitung

**Pro Portion ca. 358 kcal, 29 g E, 18 g F, 21 g KH,
6 g BST**

8 Radieschen • ½ Bund Schnittlauch • 100 g Nordseekrabben • 4 Eier • 2 EL Milch (1,5% Fett) • Salz • Pfeffer • 2 TL Butter • 2 Scheiben Pumpernickel

1. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die zarten Blätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, in

feine Röllchen schneiden. Die Krabben in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und zwei Drittel des Schnittlauchs unterrühren. Butter erhitzen, die Eiermasse darin bei niedriger Hitze in 4–5 Min. langsam stocken lassen und immer wieder von außen nach innen zusammenschieben. Zuletzt die Krabben dazugeben.

3. Pumpernickel auf Tellern anrichten, das Krabbenrührei darauf geben. Mit Radieschenscheiben, -blättern, Schnittlauch bestreuen.

ALGEN-APFEL-SALAT

Einen besseren Jodlieferanten als Algen gibt es kaum und die vielen Antioxidanzien schützen darüber hinaus noch die Zellen.

Für 4 Portionen

50 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 180 kcal, 3 g E,

14 g F, 11 g KH, 3 g BST

15 g Wakame-Algen

3 EL getrocknete Physalis

½ Radicchio

1 Apfel

2 Stangen Staudensellerie

1 Stück frischer Ingwer (ca. 30 g)

2 EL helle Misopaste (z.B. Shiro-Miso)

2 EL Apfelessig

5 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

1. Die Wakame-Algen in reichlich lauwarmem Wasser ca. 30 Min. einweichen. Physalis in 2 EL Wasser einweichen. Inzwischen den Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen.

2. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel quer in Scheiben schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und quer in Scheiben schneiden. Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Mispaste, Apfelessig, Rapsöl und dem Einweichwasser der Physalis verrühren.

3. Die Algen kalt abbrausen und trocken schleudern, mit Radicchio, Apfel, Staudensellerie und Dressing mischen. Den Algensalat mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, anrichten und sofort servieren.

Tipp

Wakame ist mittlerweile auch in Deutschland verbreitet. Sie bekommen es in Feinkostläden, Asiamärkten und gut sortierten Supermärkten mit Frischeabteilung.







SIZILIANISCHE FISCHPFANNE

Seelachs (oder Kabeljau) ist ein exzellenter Jodlieferant und gemeinsam mit Tomaten, Knoblauch, Olivenöl und Orangen ein gesunder Sattmacher mit zellschützenden Zutaten für eine leckere Fischmahlzeit.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 301 kcal, 25 g E,

15 g F, 14 g KH, 4 g BST

250 g Seelachsfilet (oder Kabeljau)

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Orange

2 EL Olivenöl

400 g stückige Tomaten

2 Zweige Thymian

4 schwarze Oliven (entsteint)

1 EL Kapern

2 EL glatte Petersilie

1. Die Fischfilets trocken tupfen, in größere Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Orange heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, den Saft der anderen Hälfte auspressen.

2. Das Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, die Orangenscheiben darin hellbraun anbraten und herausnehmen. Dann Zwiebel und Knoblauch andünsten und mit Orangensaft ablöschen. Die Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei schwacher Hitze 25 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken, Oliven in Scheiben schneiden. Mit Kapern und Orangenscheiben unter die Tomatensauce mischen, Fischwürfel ebenfalls zufügen. Zugedeckt weitere 12–15 Min. garen. Dann mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Statt Fisch gibt's in der vegetarischen Variante jodreiches Ei: Die Orangenscheiben aus der Sauce fischen und zwei Mulden in die Tomatensauce drücken. Eier dazugeben und zugedeckt in ca. 15 Min. stocken lassen.

BUNTES GEMÜSE-PORRIDGE MIT EI

Eier sind wahre Jodbomben. In einem Porridge, das ohne Weiteres als vollwertige Mittagsmahlzeit gelten kann, sorgen sie für einen guten Jodspiegel, während die Haferflocken gesundes Vitamin B und Magnesium beisteuern.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 487 kcal, 32 g E,
19 g F, 40 g KH, 8 g BST

250 ml Milch (1,5% Fett)

250 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

100 g zarte Haferflocken

2 Eier

8 Radieschen

2 dünne Frühlingszwiebeln

100 g Champignons

1 EL Olivenöl

1 EL Aceto balsamico

200 g körniger Frischkäse

½ Beet Kresse

1. Milch, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf langsam aufkochen. Die Haferflocken unterrühren, kurz aufkochen und anschließend zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Eier in kochendem Wasser in 8–10 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken und pellen.

3. Die Radieschen waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, abreiben und in dünne Scheiben schneiden.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei großer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Die Pilze mit dem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Das Porridge in zwei Schalen füllen. Eier halbieren, zusammen mit den Radieschen, den Frühlingszwiebeln, den Champignons und dem Frischkäse auf dem Haferbrei anrichten. Die Kresse vom Beet schneiden. Porridge mit der Kresse bestreuen und gleich servieren.

Tipp

Haferflocken sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten und sehr bekömmlich. Wer keine Pilze mag, wählt eine andere Gemüsesorte.







GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT LINSEN UND FETA

Ohne Fleisch und doch mit ausreichend Jod? Hülsenfrüchte und Milchprodukte sind die Lösung. So wie hier, wo sich Linsen und Feta zu einer cremigen Füllung verbinden.

Für 2 Portionen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 405 kcal, 27 g E,
23 g F, 20 g KH, 7 g BST

120 g braune Linsen (Dose,
Abtropfgewicht)

175 g Feta

800 g Zucchini

2 EL Tomatenmark

2 TL getrocknete italienische

Kräuter

Salz, Pfeffer

1 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Linsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Feta zerbröseln. Die Zucchini waschen, trocknen und längs halbieren, mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch auskratzen. Das Fruchtfleisch klein hacken und mit Linsen, Feta und Tomatenmark mischen. Die Masse mit italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz kräftig würzen.

2. Eine große Auflaufform mit dem Öl fetten. Die Zucchini mit der Linsen-Feta-Masse füllen, in die Form setzen und im vorgeheizten Ofen (Mitte) 35 Min. backen.

Tipp

Mozzarella in gleicher Menge wie Feta macht die Füllung milder. Wer Milchprodukte nicht so gut verträgt, kann eventuell zu 100 g Parmesan greifen.

HAFER-DINKEL-PORRIDGE MIT QUARK

Warmer Seelenstreichler. Porridge schmeckt in allen Varianten – ob herzhaft oder süß. Hier glänzt er als Zwischenmahlzeit mit leicht säuerlichem jodreichem Quark und entzündungshemmenden Brombeeren.

Für 2 Portionen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 376 kcal, 22 g E,

12 g F, 43 g KH, 16 g BST

300 ml Milch (3,5% Fett)

30 g Dinkelkleie

60 g Haferflocken

Salz

2 TL Zimt

200 g Brombeeren

300 g griechischer Joghurt

3 Msp. gemahlene Vanille

Erythrit nach Belieben

1. Milch und 250 ml Wasser im Topf aufkochen, Dinkelkleie, Haferflocken, Salz und Zimt zugeben, bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

2. Die Brombeeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Joghurt mit der Vanille verrühren.

3. Porridge auf zwei Schalen verteilen, Joghurt und Brombeeren darauf verteilen.

4. Vor dem Verzehr alles leicht vermischen, nach Belieben jede Portion mit 1 gestrichenen TL Erythrit süßen.

Tipp

Wer nicht auf den Zuckergehalt achtet, kann beliebiges anderes Obst und statt Erythrit auch Zucker oder Honig nehmen. Wer weitere Jodquellen hinzufügen möchte, greift zu Nüssen.



Quellen

- ¹ Vgl. Mantovani A., Csermely A., Bilson J. et al.: »Association between primary hypothyroidism and metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease: an updated meta-analysis«. Gut 73 (2024): 1554–1561.
- ² Vgl. N. N.: »Hashimoto-Thyreoiditis: Die häufigste Ursache einer Hypothyreose«. 28.01.2025. News MVZ Labor Limbach.
- ³ Vgl. Luster M.: »Schilddrüsenfunktionsstörungen und ihre Auswirkungen«. 18.07.2024. Forum Schilddrüse Online.
- ⁴ Vgl. Carlson K., Mikes A. B.: »Postpartum Thyroiditis«. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing 2025.
- ⁵ Vgl. Krebs M.: »Schilddrüsenerkrankungen im Geschlechtervergleich«. 24.03.2022. Ärztekron Online.
- ⁶ Vgl. Brix T. H., Hansen P. S., Kyvik K. O. et al.: »Cigarette Smoking and Risk of Clinically Overt Thyroid Disease: A Population-Based Twin Case-Control Study«. Arch Intern Med 169 (2000): 661–666.
- ⁷ Vgl. Tonstad S., Nathan E., Oda K. et al.: »Vegan diets and hypothyroidism«. Nutrients 5 (2013): 4642–4652; vgl. auch Bielenberg J.: »Kropfbildende Naturstoffe: Interaktion von Nahrungsmitteln mit der Schilddrüsenfunktion«. Erfahrungsheilkunde 69 (2020): 320–326.
- ⁸ Vgl. Zieren H. U.: »Jod, Selen, Vitamine und Ernährung«. Deutsches Schilddrüsenzentrum Online.
- ⁹ Vgl. Feldkamp J.: »Schilddrüsenerkrankungen: L-Thyroxin sinnvoll einsetzen«. Dtsch Arztebl 131 (2024): A 607–A610.
- ¹⁰ Vgl. Feldt-Rasmussen U.: »Thyroid Disruption and Triclosan in Consumer Products – Is the threat contained?«. 18.10.2021. American Thyroid Association Online.
- ¹¹ Vgl. Eilebrecht E., Wenzel A., Windshügel B.: »Bewertung des endokrinen Potenzials von Bisphenol Alternativstoffen in umweltrelevanten Verwendungen. Abschlussbericht«. Texte 123/2019.
- ¹² Vgl. Piticchio T., Frasca F., Malandrino P. et al.: »Effect of glutenfree diet on autoimmune thyroiditis progression in patients with no symptoms or histology of celiac disease: a meta-analysis. Front Endocrinol (Lausanne) 14 (2023): 1200372.
- ¹³ Vgl. Flier J. S., Harris M., Hollenberg A. N.: »Leptin, nutrition, and the thyroid: the why, the wherefore, and the wiring«. J Clin Invest 105 (2000): 859–861.
- ¹⁴ Vgl. Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e. V. (Hg.): Markt für Phytopharmaka in Deutschland 2019–2022.
- ¹⁵ Vgl. Deisinger C., Krebs M., Kautzky-Willer A.: »Nahrungsergänzungsmittel und die Schilddrüse – ein Update zur Supplementierung von Mikronährstoffen«. J Klin Endokrinol Stoffw 15 (2022): 74–79.
- ¹⁶ Vgl. Breitegger C.: *Vitamin D und Autoimmunthyreopathien*. Diplomarbeit Medizinische Universität Graz. 2019.
- ¹⁷ Vgl. Hollmann M.: »Des Muskels Botenstoff. Therapiefaktor Myokine«. Physiopraxis 15 (2017): 38–39.
- ¹⁸ Vgl. Maaria A., Hafiz M., Farhan R. et al.: »Insight into Therapeutic Role of Plant-derived Medicines in Thyroid Dysfunction«. American Journal of Biomedical Science and Research 12 (2021).
- ¹⁹ Vgl. Farasati Far B., Broomand Lomer N., Gharedaghi H. et al.: »Is beta-carotene consumption associated with thyroid hormone levels?«. Front Endocrinol (Lausanne) 14 (2023).
- ²⁰ Vgl. N. N.: »Soja-Isoflavone – Hilfe in den Wechseljahren?«. 17.03.2025. Verbraucherzentrale Online.
- ²¹ Vgl. Knezevic J., Starchl C., Tmava Berisha A. et al.: »Thyroid-Gut-Axis: How Does the Microbiota Influence Thyroid Function?«. Nutrients 12 (2020): 1769.
- ²² Vgl. Hatch-McChesney A., Lieberman H. R.: »Iodine and Iodine Deficiency: A Comprehensive Review of a Re-Emerging Issue«. Nutrients 14 (2022): 3474.
- ²³ Vgl. Zieren H. U.: a. a. O.
- ²⁴ Vgl. Huwiler V. V., Maissen-Abgottspon S., Stanga Z. et al.: »Selenium Supplementation in Patients with Hashimoto Thyroiditis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials«. Thyroid 34 (2024): 295–313.
- ²⁵ Vgl. Abulfadle K., Bakhaat G., Shaik R. et al.: »Effect of Excessive Green Tea Versus Fluoride and Caffeine on Body Weight and Serum Thyroid Hormones in Male Mice«. Journal of Physiology and Pharmacology Advances 5 (2015).
- ²⁶ Vgl. Schmidt R.: »Naturheilkundliche Behandlungsoptionen bei Schilddrüsenerkrankungen«. Erfahrungsheilkunde 71 (2022): 71–75.
- ²⁷ Vgl. Smyth P. P. A.: »Iodine, Seaweed, and the Thyroid«. Eur Thyroid J 2 (2021): 101–108.

²⁸ Vgl. Behzadi M., Bideshki M. V., Ahmadi-Khorram M. et al.: »Effect of dark chocolate/cocoa consumption on oxidative stress and inflammation in adults: A GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of controlled trials. Complement Ther Med 84 (2024): 103061.

²⁹ Vgl. Nehlig A.: »The neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance«. Br J Clin Pharmacol 75 (2013): 716–727.

³⁰ Vgl. Abdoli E., Rezaie E., Mirghafourvand M. et al.: »A clinical trial of the effects of cocoa rich chocolate on depression and sleep quality in menopausal women«. Sci Rep 14 (2024): 23971.

³¹ Vgl. Monninger K.: *Hypothyreose – können Laborwerte und körperliche Beschwerden durch osteopathische Behandlung beeinflusst werden?* Master Thesis Donau Universität Krems. 2014; vgl. auch Frühwein J.: »Die Schilddrüse aus Sicht der Osteopathie: Teil 3: Behandlung«. Osteopathische Medizin 24 (2023): 12–17.

³² Vgl. Eberth J., Sedlmeier P.: »The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis«. Mindfulness 3 (2012): 174–189.

³³ Vgl. Sridhar G. R., Putcha V., Lakshmi G.: »Sleep in Thyrotoxicosis«. Indian J Endocrinol Metab 15 (2011): 23–26; vgl. auch Song L., Lei J., Jiang K., Lei Y. et al.: »The Association Between Subclinical Hypothyroidism and Sleep Quality: A Population-Based Study. Risk Manag Healthc Policy 12 (2019): 369–374.

³⁴ Vgl. Mikosch P., Mikosch E. T., Saidler K. et. al.: »Kuranwendungen mit jodhaltigem Thermalwasser aus thyreologischer Sicht«. Wiener Medizinische Wochenschrift 170 (2020): 392–402.

³⁵ Vgl. Rieger I.: Schilddrüsenwickel praktischer Teil. 17.04.2023. Videoanleitung. <https://www.youtube.com/watch?v=UWlRorhmutw>

³⁶ Vgl. Jeongmin Lee, Han-Sang Baek, Kwanhoon Jo et al.: »The Impact of Physical Activity on Thyroid Health: Insights From Representative Data in Korea«. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 110 (2025): e717–e727.

³⁷ Vgl. Gavriilidou M., Chorti A., Psomiadou A. et al.: »Thyroid Gland Disorders and Physical Activity: Can They Affect Each Other?«. Cureus 17 (2025): e81489.

³⁸ Vgl. Ozioma E.O. J., Okaka A. N.: »Herbal Medicines in African Traditional Medicine«. Herbal Medicine. IntechOpen 2019: 80348.

³⁹ Vgl. Greenfield E.: »Medizinische Entdeckungen aus der Tierwelt des Regenwalds: Die Apotheke der Natur erschließen«. 2025.

⁴⁰ Vgl. Maciocia G.: *Grundlagen der chinesischen Medizin*. München. 2023.

⁴¹ Vgl. Wang X., Li Y., Xie H. et al.: »Effect of acupuncture on Hashimoto thyroiditis: A systematic review and meta-analysis«. Medicine (Baltimore) 103 (2024): e37326.

⁴² Vgl. Prachi T., Yadu N. D., Deepthi S. et al.: »Cytotoxic and antiproliferative activity of kanchanarguggulu, an Ayurvedic formulation«. Journal of Integrative Medicine 16 (2018): 411–417.

⁴³ Vgl. Wiesenauer M.: »Homöopathie für die Schilddrüse«. PTAheute 1+2 (2015): 62–63; vgl. Schmid R.: »Homöopathie bei Schilddrüsenerkrankungen«. Erfahrungsheilkunde 71 (2022): 76–81.

⁴⁴ Vgl. Wander R.: »Neuraltherapie bei Schilddrüsenerkrankungen«. Erfahrungsheilkunde 69 (2020): 311–314.

Abfrage sämtlicher Links: 7. Januar 2026

BILDNACHWEIS

Cover: GU/Susanne Schramke (Porträt), Shutterstock (Illustration)
Fotoproduktion: GU/Susanne Schramke
Styling: Christine Schieder Styling
Make-up: Anna Dritsu
Illustrationen: GU/Lars Baus
Adobe Stock: S. 2_1 (Wh.), 10, 36, 55, 56, 57, 62, 67, 84, 102; Dan Darrell/Unsplash: S. 16; GU/Tina Engel: S. 2_3 (Wh.), 121, 126, 129, 134, 145, 146, 153; GU-Archiv/Pia Bublies: Innenklappe vo. re. (3); GU-Archiv/Grossmann.Schürle: S. 5_2 (Wh.), 137, 143; GU-Archiv/Kramp+Gölling: S. 138; GU-Archiv/Coco Lang: S. 150; GU-Archiv/Stockfood Studios/Meike Bergmann: S. 122, 133, 141, U4 (Wh.); GU-Archiv/Katrin Winner: S. 125, 130, 142, 149; iStockphoto: 5_1 (Wh.), 50, 58, 72, 92, 118

Sachregister

A

Abreibung 40
Achtsamkeit 47, 74, 89, 105, 116
Adaptogen 54
Aminosäure 41 f.
Anthroposophie 37, 103, 11 ff.
Antikörper 17, 18, 21, 32
Antioxidanzien 65, 66, 67, 71, 136, 139, 142, 144
Antriebslosigkeit 23, 25
Appetit 17
Arzneimittel 25, 38, 39, 88, 103
Autoimmunerkrankungen 21 f., 24, 26, 40, 42, 43, 59, 60, 62, 65, 66, 71, 75, 76, 78, 83, 86, 105, 114
Autoimmunreaktion 17, 20
Ayurveda 37, 40, 106 ff., 113, 117

B

Ballaststoffe 31, 40, 41, 42, 45, 60, 69, 70, 112, 136
Bewegung 12, 37, 46, 47 ff., 68, 69, 73, 80, 83, 92 ff., 105, 111, 115
Bewegungstherapie 47 ff., 92 ff.
Biopsie 22, 31
Bisphenol A 30
Bitterstoffe 55
Blutbild 17
Blutdruck 33, 53
Blutfettwerte 23
Blutzucker 42, 63, 69

C/D

Carotinoide 52, 66
Cholesterin 23, 41, 63
Darm 30, 31, 42 f., 47, 59 f., 71, 73
Diabetes 33, 41
Diät 40, 105
Durchblutung 40, 71, 74, 75, 81, 85, 87, 90, 96, 100, 110, 115
Durchfall 23, 60

E

Eier 45, 64, 68, 69
Eisprung 24
Eiweiß 40 f., 45, 48, 64, 67, 69,

Endokrinologie 13
Entspannung 40, 81, 86 f., 100, 115, 116
Entwicklungsstörung 23
Entzündung 20, 24, 27, 30, 40, 41, 44, 52, 53 f., 58, 59, 60, 62, 65, 66, 76, 89, 110 f., 119
Entzündung, stille 28
Entzündungshemmung 48, 59, 61, 71
Erholung 46, 47, 73, 94
Erkrankung, chronische 28
Ernährung 29 ff., 37, 40 ff., 58 ff., 104, 108
Ernährung, glutenfreie 31
Ernährung, vegane 29, 64, 112
Ernährung, vegetarische 29, 128
Ernährungstherapie 58 ff.
Erschöpfung 55, 75, 93, 111

F

Fettleber 22, 23, 40 ff., 44 f., 59, 60, 63, 65 f., 68,
Flavonoide 52, 71
Fluorid 63
Fruchtbarkeit 24
Fruchtzucker 44, 70
Frühjahrmüdigkeit 22
fT3 17
fT4 17

G

Gewicht 63, 83
Gingerol 54
Ginseng 54
Gluten 31
Goitrogene 29

H

Haarausfall 23
Hashimoto-Thyreoiditis 17, 18, 20, 22, 24, 26, 33, 41, 49, 59
Häufung, familiär 28, 29
Hausmittel 37, 49
Heilpflanzen 38, 103, 107
Heiserkeit 13, 22, 23

Herz-Kreislauf-System 11, 46, 63, 95, 96
Herzinfarkt 41
Herzrasen 17, 18, 21
Homöopathie 47, 108 ff., 117
Hormonhaushalt 12, 114
Hormonproduktion 11, 12, 21, 26, 51, 58, 59, 63, 67, 68, 87, 96
Hormonregulation 114, 115
Hormonwerte 27, 32, 81
Hydrotherapie 84 ff.,
Hyperthyreose 17, 20, 23, 95
Hypothyreose 17, 18, 20, 23, 95

I/J

Immunsystem 18, 20, 24, 27, 41, 46, 48, 53, 54, 59, 60, 66, 67, 69, 71, 90, 115,
Jod 11, 20, 25, 26, 29, 30, 43, 44, 60, 63, 67, 68, 69, 70, 88
Jodaufnahme 29, 63
Jodgehalt 29, 31, 59, 67, 69, 71
Jodmangel 20, 88
Jodsalz 61, 69
Jodtabletten 68

K

Kaffee 29, 30, 31, 52
Kälteempfindlichkeit 23, 109
Kalzium 30, 31, 44, 65, 69, 88
Kehlkopf 11, 13, 80, 81
Knieguss 40, 90
Knochendichte 23
Knoten 13, 18, 20, 21, 22, 23, 27, 31, 74, 75, 106
Knoten, heißer 21
Knoten, kalter 21
Koffein 29, 55, 64
Kohlenhydrate 42, 45, 59, 63, 64, 68, 70
Konzentrationsstörung 23
Körpertemperatur 11
Krebs 20, 22, 23
Kropf 13, 21, 22
Kurkuma (Curcumin) 54, 57, 67, 112

L

L-Thyroxin 25, 26, 30
Laborwerte 17, 28, 31, 32, 60
Lebensrhythmus 46
Lebensstil 25, 28, 32, 33, 47, 82, 93
Leber 17, 20, 22 f., 69,
Leptin 13
Linolensäure 42
Lobus pyramidalis 11

M

Magnesium 43, 44, 65, 88
Medikamente 25, 26, 31, 36, 37, 39,
59, 82, 83, 104, 107, 108, 117
Menstruationszyklus 24
Mikrobiom 59, 60
Milchprodukte 30, 44, 61, 64, 68,
105
Mineralstoffe 31, 41, 43, 44, 45, 64,
70, 88
Morbus Basedow 17, 20, 21, 23, 26,
40, 43, 41, 53, 59, 62, 71, 89
Müdigkeit 18, 22, 23, 25, 83, 87
Myokine 47, 48

N

Natrium 44
Nervensystem 12, 47, 53, 64, 74,
8586, 97, 99, 109, 110 f., 116
Nervosität 17, 18, 23, 51, 64, 73, 83,
87, 109
Neuraltherapie 37, 110 f.

O

Öl, ätherisches 40, 55
Omega-3-Fettsäuren 41 f., 44, 60,
65, 66
Operation 20, 26, 31
Ordnungstherapie 46 f., 72 ff.
Östrogen 11, 24 f., 52

P

Pestizide 39
Pflanzenstoffe, sekundäre 38, 39,
40, 41, 42, 44, 45, 52, 66
Phosphor 44

Phytoöstrogene 52
Phytopharmaka 39
Phytotherapie 50 ff., 110
Pille (Antibaby-) 24
Polyphenole 44, 52, 66, 71
Prävention 47, 103, 105
Protein 41, 59, 64, 68,
Pubertät 11, 24
Puls 23, 95, 101
Punktion 23, 31

R

Radiojodtherapie 26
Rauchen 29
Reizbarkeit 23
Risikofaktoren 25

S

Schilddrüsenentzündung 18, 25,
28, 62
Schilddrüsenewebe 11, 75, 76,
119
Schilddrüsenhormone 11, 12, 17,
18, 20, 21, 24 ff., 48, 50, 53, 54,
63 f., 68, 93, 108
Schilddrüsenknoten 21, 26, 27, 31
105, 107
Schilddrüsenkrebs 21 f., 27, 75, 100
Schilddrüsenregulation 25, 33, 42,
47
Schilddrüsenüberfunktion 26, 33,
51, 53, 56, 60, 63 ff., 67, 73, 86, 87,
88, 95, 96, 101, 105, 107, 108
Schilddrüsenunterfunktion 17, 20,
22, 25, 26, 29, 33, 40, 42, 43, 54,
55, 59, 62, 67, 68 ff., 74 ff., 86, 87,
95, 96, 104, 106, 109,
Schilddrüsenvergrößerung 23
Schilddrüsenwerte 15, 17, 23, 25,
31, 32, 50
Schlaf 39, 46, 81 ff., 85, 93, 97
Schlafrhythmus 47
Schlafstörung 23, 51, 81, 87
Schlaganfall 41
Schluckbeschwerden 13, 21, 22

Schwangerschaft 11, 24, 30, 32, 51,
81
Schwitzen 11, 17, 18, 23, 51, 53,
109
Seele 37, 46, 48, 73, 93, 108, 111,
115, 116
Selbstheilungskräfte 37, 74, 85
Selen 29, 31, 44, 62, 65, 66, 68, 69
Spurenelemente 29, 43, 44, 88
Standardtherapie 25
Stress 12, 22, 44, 46 f., 51, 75, 78,
87, 96, 106, 115, 116
Stress, oxidativer 52
Stressabbau 115
Struma 20, 21, 23, 106, 108

T

T3 11, 17, 23, 24, 51, 62, 64, 81
T4 11, 17, 23, 24, 51, 62, 64, 81
Tabakkonsum 29
Testosteron 11
Thyreoiditis, postpartale 28
Thyreostatika 26, 102
Thyroxin 11, 17, 25, 26, 30
Tinktur 51, 53, 107
TRAK 17
Triclosan 30
TSH 17, 23, 32, 62, 81, 107

U/V

Ultraschall 13, 22, 23, 31, 32
Verstopfung 18, 23, 60, 109

W/Z

Waschung 40
Wassereinlagerung 68, 23
Wasserguss 86
Wassertherapie 47, 85
Wechselduschen 85
Wechseljahre 11, 24, 25, 27, 52
Wickel 40, 85, 87 f., 91, 115
Wolfstrapp 51
Wucherung 18
Zivilisationskrankheiten 33
Zucker 42, 71



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Texte: Dr. med. Franziska Rubin, Dr. Heike Wolter

Lektorat: Ulrike Schöber

Cover: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

Layout: ki 36 Editorial Design, München, Bettina Stickel

Satz: Christopher Hammond

Herstellung: Petra Roth

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Reproduktion: Medienprinzen GmbH, München

Druck & Bindung: Firmengruppe APPL,
aprinta druck, Wemding

ZUR AUTORIN

Dr. med. Franziska Rubin ist Ärztin aus Leidenschaft – und überzeugt davon, dass in der Natur oft die besten Helfer für unsere Gesundheit stecken. Seit vielen Jahren zeigt sie, wie Heilpflanzen, Hausmittel und kleine Veränderungen im Alltag große Wirkung haben können. Ob in ihren Büchern oder früher im Fernsehen – sie liebt es, medizinisches Wissen verständlich zu machen und Menschen zu ermutigen, mehr auf ihren Körper zu hören und selbst aktiv zu werden. Franziska verbindet medizinisches Know-how mit einem tiefen Vertrauen in natürliche Wege zur Heilung.

Weitere Bücher der Autorin:

- Meine Gesundheitsretter aus der Natur für ein starkes Immunsystem
- Meine Gesundheitsretter aus der Natur gegen Bauchfett

Besuchen Sie Franziska Rubin auf:



Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2026, ISBN: 978-3-8338-9655-2

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

GU

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass Sie sich für ein Buch von GU entschieden haben! In unserem Verlag dreht sich alles darum, mit gutem Rat Ihr Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit Ihnen teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um Ihnen ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, Ihr neues Lieblingsbuch zu werden.

Ihre Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über Ihr Feedback und Ihre Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

**FÜR DIE UMWELT**

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.

**WERDEN SIE TEIL DER GU-COMMUNITY!**

Sie und Ihre Familie, Ihr Haustier, Ihr Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo Sie im Leben stehen: Als Teil unserer Community entdecken Sie die neuesten GU-Bücher als Erstes, Sie genießen exklusive Leseproben und werden mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf
warten Sie?
Seien Sie
dabei!



www.gu.de/gu-community



© Jessica Kasper

WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Franziska Rubin zeigt, was wir selbst tun können, um unsere Schilddrüse, dieses wichtige kleine Organ, zu unterstützen.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

Tägliche Mini-Gewohnheiten für eine entspannte Schilddrüse



- ✓ effektive Hacks für einen guten Schlaf
- ✓ schilddrüsenfreundlich essen
- ✓ regelmäßig Wickel anwenden
- ✓ frische Luft genießen und Sonne tanken
- ✓ Wasseranwendungen einbauen
- ✓ mehr Achtsamkeit im Alltag üben
- ✓ mit Naturheilkunde entstressen

Meine absoluten Schilddrüsen-Liebliche



Bei Schilddrüsenunterfunktion

Rosmarintee

Rosmarin ist der koffeinfreie Wachmacher der Natur. Seine ätherischen Öle und Bitterstoffe bringen Kreislauf, Stimmung und Konzentration auf Trab – genau das, was bei Unterfunktion so oft fehlt. Ein belebender, warm duftender Energie-Impuls im Becher, der hilft, wenn die Kraft im Keller ist.

Algen

Jod ist der Schilddrüsen-Nährstoff und Meeresalgen wie Kelp und Dulse sind die besten natürlichen Quellen dafür. In kleinen Mengen als Pulver oder Flocken können Algen Speisen wunderbar aufwerten und ergänzen. Jodgehalte schwanken stark: also Vorsicht bei Überfunktion. Hier sind Algen nicht geeignet. Kleiner Tipp: Wakame gilt als milder und ist ideal für Salate oder Suppen.

Kneipp'sche Kniegüsse

Ein Knieguss wirkt wie ein natürlicher Frischekick für Körper und Schilddrüse. Er belebt den Kreislauf, fördert die Durchblutung und unterstützt so auch die Schilddrüse. Damit sich die volle Wirkung entfaltet, sollten die Füße zuvor angenehm warm sein. Ein belebendes Ritual, das Nerven und Stoffwechsel aufweckt.



Bei Entzündungen der Schilddrüse

Quarkwickel

Quarkwickel haben den Effekt wie ein natürliches Cool-Pack: Sie kühlen lange, befeuchten und dämpfen Entzündungen. Gerade bei akuten Schüben von Hashimoto oder Morbus Basedow wirken sie beruhigend, entzündungshemmend und so auf sanfte Weise lindernd. Ein traditionelles Hausmittel mit echter Tiefenwirkung.



Dunkle Schokolade

Wenig Zucker, viel Kakao – genau das macht dunkle Schokolade zum kleinen entzündungshemmenden Wunder. Die enthaltenen Polyphenole unterstützen die Zellgesundheit, beruhigen das Immunsystem und nähren den Darm. Ein Genussmoment, der Gutes tut und guttut.

Golden Milk

Eine Tasse Golden Milk ist Wärme, Ruhe und Ausgleich in einem. Kurkuma, Ingwer, Zimt, Pfeffer und (Pflanzen-)Milch wirken entzündungshemmend, stimmungsaufhellend und harmonisierend – ein Soul Drink, der die Schilddrüse spürbar entlasten kann. Warm oder kalt ein goldener Genuss.



SCHILDDRÜSE STÄRKEN: NATÜRLICH, WIRKSAM, EINFACH

Vorsorgen und aktiv unterstützen

Entdecken Sie sanfte Methoden, die Ihre Schilddrüse im Alltag stärken. Mehr Balance, mehr Energie, mehr Wohlbefinden.

Beschwerden gezielt lindern

Von bewährten Hausmitteln über wohltuende Anwendungen bis hin zu Rezepturen, die Körper und Geist beruhigen: Lernen Sie, wie Sie belastende Symptome abfedern und die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers aktivieren.

Schilddrüsenfreundlich essen

Ob Überfunktion, Unterfunktion oder Entzündung – die richtigen Lebensmittel und Nährstoffe in passender Kombination können Ihre Schilddrüse spürbar entlasten.



www.gu.de

€ 19,99 [D]

ISBN 978-3-8338-9655-2

