



Leseprobe

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann

**Power für die Schilddrüse
- Alles für einen
gesunden
Hormonhaushalt. Mit
Praxistipps bei
Überfunktion,
Unterfunktion und
Hashimoto**

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 29. Oktober 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das Buch der Bestseller-Autorin zur neuen Volkskrankheit

Fühlen Sie sich oft müde und schlapp, leiden unter Stimmungsschwankungen oder nehmen zu leicht zu? Schuld daran kann die Schilddrüse sein. Sie ist unser wichtigster Hormonproduzent. Wenn bei ihr nicht alles rund läuft, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Wollen wir unsere Schilddrüse wieder auf Vordermann bringen, ist jedoch nicht nur die Schulmedizin gefragt. Lebensstil, Ernährung und mentale Einstellung spielen eine ebenso wichtige Rolle. Das Ziel: eine gesunde Schilddrüse und damit ein gesunder Körper. Das Schilddrüsenprogramm in diesem Buch gibt Ihrer Schilddrüse die volle Power!



Autor

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann kennt sich aus, wenn es um die Gesundheit geht. Sie ist Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie mit ihren Studenten die vielfältigen Zusammenhänge zwischen den einzelnen Organen. Bei ihrem ganzheitlichen Ansatz hat nicht nur die Schulmedizin das Sagen. Ernährung, Lebensstil und Psyche sind ihr gleichgestellt. Axt-Gadermann ist Autorin des Ratgeber-Bestsellers "Schlank mit Darm" und

POWER FÜR
DIE
SCHILDDRÜSE

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
mit Regina Rautenberg

POWER FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Alles für einen
gesunden Hormonhaushalt

südwest

INHALT

Einleitung 9

Kapitel 1

Unsere fantastische Schmetterlingsdrüse 11

- Klein, aber oho! 12
- Ich hab Schilddrüse 13
- Ohne Hormone läuft nichts 14
- Auf das Feintuning kommt es an 16
- Wichtige Entwicklungsförderer 17
- Unser VIP-Organ 18

Kapitel 2

Zu Besuch bei der Schilddrüse 21

- Die Hormonfabrik 22
- Die Schilddrüsen-Wirkstoffe 22
- So kommen die Hormone ans Ziel 23
- Ein Placebo-Hormon als Bremse 24
- Der Boss der Schilddrüse 25
- Indirekte Regelung über die Hypophyse 26
- Das Who's who der Schilddrüse 28

Kapitel 3

Schilddrüse, was fehlt dir? 35

- Die Stecknadel im Heuhaufen finden 36
- Das »Gaspedal« unseres Stoffwechsels 37
- Die Schilddrüse produziert zu wenig Hormone 38
- Die Schilddrüse produziert zu viel Hormone 40
- Struma – überflüssig wie ein Kropf 43
- Der Klassiker Jodmangel 44
- Heiße und kalte Knoten 45
- Inaktives Gewebe 46
- Aktive autonome Adenome 47
- Autoimmunerkrankungen – die Schilddrüse im Fadenkreuz 48

Hashimoto-Thyreoiditis	48
Wenn das Immunsystem den Überblick verliert	51
Hashimoto kommt selten allein	52
Wie stellt man eine Hashimoto-Thyreoiditis fest?	53
Und wie geht's weiter?	54
Morbus Basedow	55
Was verbirgt Heino hinter seiner Brille?	56
Und wie geht's weiter?	57

Kapitel 4

Autoimmunerkrankungen – wie Sie der Selbstzerstörung

Paroli bieten 59

Friendly Fire	60
Erbanlagen und Pech	61
So clever ist unser Immunsystem	62
Die Arbeit der Abwehrzellen	63
Lebensstil und Immunangriff	65
Vitamin D sorgt für Zellbalance	66
Kranker Darm, kranke Schilddrüse	66
Salz macht das Immunsystem sauer	67
Vorsicht mit Jod!	67
Schmutz schützt	67
Mach keinen Stress!	69
Sind weibliche Hormone schuld?	70

Kapitel 5

Schilddrüse und Darm 73

Wenn Bakterien die Abwehrzellen coachen	74
Das hochproduktive Mikrobiom	74
Schilddrüsenprobleme – alle Wege führen in den Darm	75
Eine Störung, viele Auswirkungen	77
Wechelseitige Beeinflussung	79
Der löchrige Darm	80
Den Darm auf die Probe stellen	81
Die Darmflora in die richtigen Bahnen lenken	82
Das richtige Futter für die Darmbakterien	84
Die richtigen Keime zuführen	86

Probiotische Therapie bei Morbus Basedow 87
Probiotische Therapie bei Hashimoto-Schilddrüsenentzündung 88

Kapitel 6

Schilddrüse und Ernährung 91

Was Ihre Schilddrüse braucht 92
Jod – Bausteine für Hormone 93
Haben es Küstenbewohner besser? 96
Zu viel des Guten? 97
Wie steht es mit meiner Jodversorgung? 98
Vorsicht, Alge! 99
Der Jod-Check 100
Tipps für eine jodreiche Ernährung 101
Tipps für eine jodarme Ernährung 102
Allgemeine Hinweise 103
Selen oder nicht Selen? 105
Selen hilft gegen aggressive Angreifer 107
Jod- und Selenmangel – ein Unglück kommt selten allein 107
So viel Selen braucht die gesunde Schilddrüse 108
Selenzufuhr bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse 109
Habe ich einen Selenmangel? 111
Eisenversorgung – ein heißes Eisen 113
Wie steht es mit meiner Eisenversorgung? 115
Habe ich einen Eisenmangel? 116
Zink lädt die Körperbatterie auf 118
Habe ich einen Zinkmangel? 119
Sonnenvitamin D 120
Steuermann des Immunsystems 121
Vitamin D runter, Schilddrüsenprobleme hoch 122
Wie viel Vitamin D benötige ich? 124
Antioxidantien 126
So wappnen Sie sich gegen freie Radikale 127
Omega-3-Fettsäuren 131
Auf die Balance der Fettsäuren achten 131
Schilddrüse und Omega-3-Fettsäuren 133
Machen Sie einen Ölwechsel 133
Goitrogene? Da schwillt mir der Hals! 136

- Eine Gefahr, die nur wenige betrifft 137
- Gluten – schädlich oder harmlos? 138
- Mögliche Besserung bei Glutenverzicht 140
- Prost, Schilddrüse! 141

Kapitel 7

Die Schilddrüse – genauer betrachtet 143

- Der Schilddrüsen-TÜV 144
- Tastuntersuchung 144
- Laboruntersuchung 144
- Ultraschall 145
- Szintigrafie 146
- Schilddrüsenpunktion 146
- Schilddrüsenhormone richtig einnehmen 147
- Östrogene – wenn Hormone Hormone behindern 149
- Was bedeuten meine Befunde? 150

Kapitel 8

Ihr Schilddrüsenprogramm 161

- Checkliste für die gesunde Schilddrüse 162
- Checkliste bei Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow 165

Kapitel 9

Rezepte 171

- Jodreiche und jodarme Gerichte 172
- Jodreiches Frühstück 174
- Jodreiche Hauptgerichte 178
- Jodarmes Frühstück 186
- Jodarme Hauptgerichte 190

Anhang 198

Literatur 200

Register 205

Impressum 206

Klein, aber oho!

Thyreoidea sieht aus wie ein winziger Schmetterling und ist federleicht. Aber sie ist mächtig. Sie hat es in der Hand, uns Energie, Lebensfreude und Zuversicht zu geben oder uns müde, schwach und antriebslos zu machen. So oder ähnlich könnte ein Fantasyroman oder ein Märchenbuch anfangen. In diesem Fall ist es aber der Beginn eines Sachbuchs, dessen Hauptprotagonist die nur etwa walnussgroße und rund 20 Gramm leichte Schilddrüse ist, die am Hals unterhalb des Kehlkopfs sitzt. Sie wird von Experten auch Glandula thyreoidea oder einfach »Thyreoidea« genannt. Um sie dreht sich in diesem Buch alles, denn die Schilddrüse ist ein enorm wichtiges – und zugleich das vielleicht am häufigsten unterschätzte – Organ in unserem Körper.

Diese kleine Drüse bemerkt wohl niemand, solange sie gut funktioniert. Sie produziert jodhaltige Hormone und – das ist weit weniger bekannt – das Hormon Calcitonin, das für die Regulation des Kalziumspiegels im Blut sorgt.

Trotz ihrer Winzigkeit hat die Schilddrüse Auswirkungen auf den gesamten Organismus und kann für ganz unterschiedliche Probleme verantwortlich sein, die uns das Leben schwer machen: Unter- oder Überfunktion, Knoten und Entzündungen betreffen nämlich nicht nur die unmittelbare Umgebung am Hals, sondern das ganze System Mensch. Nahezu jede Körperfunktion wird von Thyreoidea mitgesteuert, denn die dort produzierten Hormone wirken von der kleinen Zehe bis zur Haarwurzel auf alle Zellen des Körpers. Sie nehmen Einfluss auf Wachstum und Gehirnentwicklung, regulieren Stoffwechsel und Kreislauf und drehen auch in Bezug auf unsere psychische Verfassung an einigen Stellschrauben. Kurzum: Die Schilddrüse ist das Energiezentrum des Organismus und sie gibt jeder einzelnen Zelle unseres Körpers Power.

Ob unsere Schilddrüse exakt wie ein Chemielaborant immer genau die notwendige Dosis Hormone produziert und ins Blut abgibt oder eher schlampig und ungenau arbeitet und uns damit in gesundheitliche Schwierigkeiten bringt,

Diagnosen stehen und damit ähnlich häufig sind wie die viel bekanntere und weitaus öfter thematisierte Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Und das weibliche Geschlecht ist bei fast allen Malaisen, die die kleine Drüse betreffen, deutlich überrepräsentiert.

Wenn man viel macht, kann auch eine Menge schiefgehen. Das kennen wir aus dem Alltag und das betrifft auch unsere Schilddrüse. Im Großen und Ganzen gibt es fünf Hauptprobleme, die die kleine Drüse am Hals hat.

1. Die Schilddrüse produziert zu wenige Schilddrüsenhormone.
2. Die Schilddrüse produziert zu viele Schilddrüsenhormone.
3. Das Immunsystem erkennt die Schilddrüse nicht als wichtiges körpereigenes Organ und versucht, sie zu zerstören. Die Folgen dieser Autoimmunreaktion können dann zu einer Unterfunktion (Punkt 1) oder einer Überfunktion (Punkt 2) führen.
4. Die Schilddrüse vergrößert sich unnatürlich und wird zu einem Kropf (Struma) – dieser kann mit einer normalen Schilddrüsenfunktion einhergehen oder auch mit einer Über- oder Unterproduktion von Schilddrüsenhormonen.
5. Die Schilddrüse entwickelt Knoten. Diese werden oft zufällig bei einer Untersuchung entdeckt und sie sind meistens harmlos. Sie können aber auch Beschwerden verursachen. Nur selten stecken entartete Schilddrüsenzellen hinter einem Knoten.

Ohne Hormone läuft nichts

Hormone sind wichtige Botenstoffe, ohne die in unserem Körper gar nichts geht. Abends gut einschlafen, sich fortpflanzen, gut gelaunt ins Büro gehen oder einen Zehn-Kilometer-Lauf absolvieren – ohne Hormone wäre das alles nicht möglich. Jeder Botenstoff macht einen anderen Job und kann nicht durch andere ersetzt werden.

Der Begriff »Hormon« stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie »Antreiber«. In Bezug auf die Schilddrüsenhormone passt diese Übersetzung ganz besonders, denn die kleine Drüse ist im Prinzip das Gaspedal, das unseren Organismus am Laufen hält. Sie sorgt dafür, dass uns im Alltag immer eine ausreichende Menge Energie zur Verfügung steht – exakt abgestimmt auf unsere aktuellen Lebensbedingungen oder – wenn man sie mit einem Fahrzeug vergleicht – auf das Streckenprofil unseres Lebens. Geht es »bergauf«, müssen wir uns also körperlich anstrengen, weil wir gerade für einen Langstreckenlauf trainieren, Stress im Beruf haben, die Temperaturen unter dem Gefrierpunkt liegen oder ein Infekt im Anmarsch ist, dann muss sich auch die Schilddrüse so richtig ins Zeug legen. Läuft das Leben in geraden Bahnen, dann benötigen wir nur wenig Kraft, um voranzukommen, und die Schilddrüse kann einen Gang zurückschalten. In Phasen dauerhafter Entspannung, zum Beispiel im Urlaub, kann sich auch die Schilddrüse zurücklehnen und es einfach mal kraftsparend rollen lassen. Im Alltag ist sie hingegen ziemlich gefordert. Sport, Stress oder Schlafmangel erhöhen den Bedarf an Energiehormonen ebenso wie Phasen der hormonellen Umstellung und körperlichen Entwicklung etwa während der Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre.

Auf das Feintuning kommt es an

Doch wie kann es sein, dass dieser winzige Klumpen Drüsengewebe an der Vorderseite des Halses unser Leben so umfassend beeinflusst und steuert? Dass er uns so schwächen kann, dass wir kaum noch arbeitsfähig sind, oder er uns so unter Strom setzt, dass wir keine Ruhe mehr finden?

Schilddrüsenhormone sind in unserem Körper Tausendsassas. Sie spielen eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und sind notwendig für die Verarbeitung von Nährstoffen, etwa von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Sie steigern den Kalorienverbrauch und den Sauerstoffbedarf und bauen Fettgewebe ab. Sie arbeiten bei Hetze und Zeitdruck eng mit den Stresshormonen Adrenalin

solche Störung nicht bemerkt und umgehend behandelt, verlieren die Kinder pro Woche einen IQ-Punkt. Dank des generellen Schilddrüsencreenings bei Neugeborenen wird eine Schilddrüsenunterfunktion aber inzwischen fast immer rechtzeitig erkannt und die fehlenden Hormone können dann zugeführt werden.

Unser VIP-Organ

Wie wichtig unsere Schilddrüse ist, zeigt sich auch daran, welche Sonderbehandlung ihr zuteilwird: Der Organismus versorgt sie besonders großzügig mit Blut und Nährstoffen und ihre Hormone bekommen Zugang selbst für »gesperrte« Bereiche. Das macht den kleinen Gewebelappen zu einem VIP-Organ. Pro Minute fließen 5 Milliliter Blut durch 1 Gramm Schilddrüsengewebe. Die Durchblutung ist damit doppelt so stark wie die der Niere. Selbst unter Belastung erhält unser Herz nur etwa 4 Milliliter Blut pro Gramm Gewebe; Muskeln und Gehirn werden sogar mit lediglich 0,6 Milliliter Blut abgespeist. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion steigt der Blut- und Energiebedarf des Gewebes sogar auf ein Vielfaches an.

Die Schilddrüsenhormone werden im gesamten Körper besonders hofiert. Den meisten Hormonen wie Adrenalin oder Insulin wird der Zutritt ins Innere der Zelle verwehrt. Sie docken außen an Rezeptoren der Zellmembran an und übermitteln ihre Informationen dann ins Zellinnere – ähnlich einem Briefboten, der einen Brief durch den Türschlitz ins Haus befördert, aber selber nicht eintritt. Die Schilddrüsenhormone hingegen werden wie gute Freunde sogleich hereingelassen. Problemlos gelangen sie durch die Membranen aller Zellen und können direkt im Inneren aktiv werden. Dazu docken die Schilddrüsenhormone an Rezeptoren an, über die alle unsere Zellen verfügen. Allein das zeigt schon, wie wichtig es ist, dass wir diesem besonderen Organ mit Wohlwollen begegnen und ihm zukünftig etwas mehr Aufmerksamkeit schenken.

Besonders in stressigen Phasen und in der Hektik des Alltags ist es wichtig, der kleinen Schmetterlingsdrüse unter die Arme zu greifen. Deshalb möchte ich Ihnen ein Verständnis für die Arbeit der Schilddrüse vermitteln und Ihnen erklären, wie Sie das Organ bei seiner anspruchsvollen Aufgabe durch Ernährung, Lebensstil und – wenn notwendig – Medikamente unterstützen können. Im nächsten Kapitel erfahren Sie etwas über die komplexe Steuerung der Schilddrüse, durch die die Hormonproduktion den jeweiligen Umständen exakt angepasst wird.

