

Nadine Berling-Aumann, Adji Widjaja

Schilddrüsenerkrankungen

Unterstützende Therapien aus der Naturheilkunde

Einleitung: Über dieses Buch	1
<hr/>	
Teil I: Die Schilddrüse – Kleines Organ mit lebenswichtigen Aufgaben	5
<hr/>	
Kapitel 1: Hintergrund und Wissenswertes	5
Lebenslange Leistung	5
Geschichtliches: Die „Entdeckung“ der Schilddrüse	6
Kapitel 2: Aufbau und Aufgaben der Schilddrüse	7
Gestalt, Größe, Gewicht	7
Der Feinbau der Schilddrüse und die Bedeutung von Jod	8
Schilddrüsenhormonbiosynthese	9
Der Kreislauf der Schilddrüsenhormone: Regulation und Steuerung	10
Kapitel 3: Schilddrüsenfunktion und Vitalstoffe	13
Jod	13
Selen	16
Eisen	18
Zink	21
Vitamin D	23
Nahrungsergänzungsmittel für alle?	25
Kapitel 4: Schilddrüsenhormone und körperliche Funktionen	27
Energieumsatz	27
Hitze- oder Kälteempfinden	28
Kohlenhydratverwertung	28
Cholesterinwerte	29
Körperliche und geistige Entwicklung	29
Herz-Kreislaufsystem	30
Schilddrüse und andere Körperteile	31

Teil II: Die Diagnostik von Schilddrüsenerkrankungen	33
--	----

Kapitel 1: Die ärztliche Untersuchung	33
Das Patientengespräch	33
Die körperliche Untersuchung	35
Kapitel 2: Laboruntersuchungen	37
Bestimmung der Vitalstoffe	37
Der TRH-Test	37
Bestimmung des TSH-Wertes	39
Bestimmung der Schilddrüsenhormone T4 und T3	41
Wechselbeziehungen der Schilddrüsenhormone	43
Exkurs Calcitonin: Das „Knochenhormon“ der Schilddrüse	44
Vitalstoffbestimmung	45
Antikörperbestimmung	46
Laborwerte bei Komplikationen	47

Teil III: Die Therapie von Schilddrüsenerkrankungen	49
---	----

Kapitel 1: Funktionsstörungen	49
Kapitel 2: Die vergrößerte Schilddrüse – Jodmangelkropf	51
Vorbeugung	51
Formen der Struma	52
Symptome	53
Therapie	53
Die unterstützende naturheilkundliche Therapie der Struma	55
Kapitel 3: Überfunktionen der Schilddrüse	65
Heiße Knoten in der Schilddrüse und Schilddrüsenautonomie	66
Morbus Basedow	68
Die unterstützende naturheilkundliche Therapie der Schilddrüsenüberfunktion	73
Radikalfänger und Antioxidantien gegen Funktionsstörungen der Schilddrüse	86

Antioxidantien bei Morbus Basedow	89
Was Sie außerdem tun können	93
Kapitel 4: Unterfunktionen der Schilddrüse	97
Verschiedene Ursachen für eine Schilddrüsenunterfunktion	97
Hashimoto-Thyreoiditis	100
Die unterstützende naturheilkundliche Therapie der Schilddrüsenunterfunktion	104
Was Sie außerdem tun können	127
Kapitel 5: Schilddrüsenkrebs	131
Vorkommen und Formen	131
Vorbeugung	132
Symptome	132
Therapie	133
Die unterstützende naturheilkundliche Therapie von Schilddrüsenkrebs	133
Was Sie außerdem tun können	139
Anhang	143
<hr/>	
Hilfreiche Adressen	143
Literaturverzeichnis	144
Die Autorin	149
Der Autor	149

Einleitung: Über dieses Buch

Nahezu jeder kennt einen oder mehrere Menschen, die von einer Erkrankung der Schilddrüse betroffen sind – sei es in der Verwandtschaft, dem Kollegium oder im Freundes- und Bekanntenkreis. In der Tat sind Schilddrüsenerkrankungen kein seltenes Phänomen: In Deutschland ist etwa jeder dritte Mensch im Alter zwischen 18 und 65 Jahren davon betroffen.

Mediziner und andere Wissenschaftler haben in den vergangenen 100 Jahren großartige Entdeckungen gemacht, die vielen Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen nicht nur zu einer besseren Lebensqualität verholfen haben, sondern auch vielen das Leben retteten. Die „Entdeckung“ des Schilddrüsenhormons Thyroxin 1914/15 und die anschließende synthetische Herstellung von Thyroxin als Arzneimittelwirkstoff gehören mit großer Sicherheit dazu. Bis heute nimmt dieses Hormon den wohl wichtigsten Stellenwert in der Therapie von vielen Schilddrüsenerkrankungen ein.

Bei allen Errungenschaften, die die Schulmedizin hervorgebracht hat, gibt es zahlreiche Patienten, die trotz schulmedizinischer Therapie unter Beschwerden leiden. Schätzwerten zufolge ist etwa jeder Zehnte hiervon betroffen.

An dieser Stelle setzt dieses Buch an: Es kombiniert schulmedizinisches Fachwissen mit den aktuellen Erkenntnissen der Naturheilkunde. Denn bestehen trotz optimaler Schilddrüsenwerte weiterhin Beschwerden, wünschen sich Betroffene oft eine natürliche Lösung ihrer Probleme. Dieser Fragestellung widmen sich die Autoren in diesem Buch.

Der Privatdozent Dr. med. A. Widjaja ist Endokrinologe (Facharzt für hormonelle Krankheiten) und arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich in eigener Praxis unter anderem zu Schilddrüsenerkrankungen. Bis Ende 2017 hat er mit Frau Dr. rer. medic. Nadine Berling-Aumann zusammengearbeitet, die seitdem hauptberuflich als Wissenschaftsautorin arbeitet. Sie ist zudem Expertin für Ernährung, Orthomolekularmedizin und Naturheilkunde.

Zu Beginn dieses Buchprojektes waren wir überrascht darüber, wie wenig Literatur zum Thema Schilddrüse und Naturheilkunde existiert. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, das vorhandene Wissen zur Schilddrüse und den häufigsten Schilddrüsenerkrankungen zu systematisieren. Dabei geht es um Prävention, Beschwerdelinderung und die Beseitigung von Beschwerden.

Neben der Beschreibung der schulmedizinischen Therapie erläutern wir die aktuelle Studiensituation zur Naturheilkunde und liefern Antworten auf wichtige Fragen wie: Was kann ich bei ständiger Müdigkeit durch die Schilddrüsenunterfunktion tun? Wie kann ich meine Darmprobleme lösen? Kann den Beschwerden ein Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen zugrundeliegen? Was hilft bei Heiserkeit und Kratzen im Hals? Welche Heilpflanze lindert ständiges Schwitzen? Gibt es Substanzen aus der Natur, die meine Krankheit aufhalten können?

Der erste Teil des Buches ist Wissenswertem über die gesunde Schilddrüse gewidmet: dem Aufbau und den Funktionen der Schilddrüse, ihren Wirkungen auf den Körper und die Psyche, den komplexen Vorgängen zwischen Gehirn und Schilddrüse. Zentral ist auch die Fragestellung danach, welche Stoffe die Schilddrüse produziert und wie sie dies tut. Sie erfahren, welche Einflüsse zum Erhalt der Schilddrüsengesundheit beitragen können und warum ein Mangel an bestimmten Spurenelementen und Vitaminen einen Einfluss auf die Gesundheit haben können.

Im zweiten Teil des Buches werden die wichtigsten Untersuchungsmethoden erklärt. Sie erfahren zusammenfassend, welche Untersuchungen eine Ärztin oder ein Arzt durchführt, um eine Diagnose zu stellen und was genau untersucht wird.

Der dritte und umfangreichste Teil dieses Werks ist der kranken Schilddrüse gewidmet. Neben Erklärungen zu den wichtigsten Erkrankungen der Schilddrüse und der notwendigen konventionellen Therapie

erfahren Sie, wie Sie mithilfe naturheilkundlicher Verfahren die Gesundheit der Schilddrüse fördern können. In diesem Teil finden Sie außerdem zahlreiche Rezeptvorschläge, mit denen Sie Beschwerden einer Schilddrüsenfunktionsstörung lindern können.

Wir wünschen den Leserinnen und Lesern eine anregende Entdeckungstour mit interessanten Erkenntnissen für eine gute Gesundheit.

Kapitel 1: Hintergrund und Wissenswertes

Seit der Entdeckung der Schilddrüse forschen Ärzte wie Endokrinologen und Nuklearmediziner zu den Stoffwechselfvorgängen, die mit ihr zusammenhängen. Endokrinologen und Nuklearmediziner beschäftigen sich mit der Lehre, Diagnostik und Therapie von Hormonen.

Lebenslange Leistung

Welche Bedeutung der Schilddrüse zukommt, wird schnell klar, wenn man den Lebenszyklus eines Menschen von Anfang an betrachtet. Denn wenn die Schilddrüsenfunktion eines Embryos gestört ist, hat das schwerwiegende Folgen, und zwar ein Leben lang. Menschen, die mit einer schweren Störung der Schilddrüse auf die Welt kommen, können ihr Leben kaum eigenständig gestalten. Denn die Schilddrüse steuert unter anderem die mentale Leistungsfähigkeit und die körperliche Entwicklung.

Auch im Kindesalter sind die Funktionen der Schilddrüse von herausragender Bedeutung. Sie ist unersetzlich für die Gehirnweiterentwicklung und das körperliche Wachstum, einschließlich des Knochenwachstums.

Darüber hinaus übt die Schilddrüse ihre wichtigen Funktionen ein Leben lang aus. Sie beeinflusst die Temperaturregulation, den Energieumsatz und die Nahrungsverwertung, um nur einige Beispiele zu nennen. Dabei erfüllen die Schilddrüsenhormone sehr spezielle Aufgaben und Funktionen. Sie beeinflussen unter anderem die Gesundheit des Menschen, koordinieren zahllose biochemische Prozesse und nehmen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Die Schilddrüse ist damit für das Gleichgewicht des gesamten Stoffwechsels von herausragender Bedeutung.

Geschichtliches: Die „Entdeckung“ der Schilddrüse

Bereits zum Beginn des 16. Jahrhunderts wurde die Schilddrüse erstmals gezeichnet: von keinem geringeren als Leonardo da Vinci. Anatomische Untersuchungen waren zu dieser Zeit in Europa verboten, sodass er illegal Leichen von Friedhöfen entwendete und dann obduzierte. So fertigte er seine berühmten anatomischen Studien an.

Im selben Jahrhundert, genauer im Jahr 1543, erschien in Basel das Anatomiebuch *De Humani Corporis Fabrica*, zu Deutsch „Über den Bau des menschlichen Körpers“. Verfasst hat es der flämische Arzt Andreas Vesalius, einer der Begründer der modernen Anatomie. In seinen Aufzeichnungen beschrieb er die Schilddrüse als eine Mandel, die an der Luftröhre befestigt ist. Seinen Namen und den bis heute gültigen wissenschaftlichen Namen *Glandula thyreoides* bekam das Organ jedoch erst rund 100 Jahre später durch den englischen Arzt Thomas Wharton. „Glandula“ bedeutet „Drüse“ und „thyreoides“ „unterhalb des Schildknorpels“. Damit war der Name des wichtigen Organs gefunden.

Kapitel 3: Schilddrüsenfunktion und Vitalstoffe

Eine gesunde Schilddrüse ist untrennbar mit einer guten Jodversorgung verbunden. Dies ist allgemein bekannt. Wie aber steht es um andere Vitalstoffe? Das Spurenelement Selen spielt z. B. eine bedeutsame Rolle für die Schilddrüsengesundheit, wie man seit längerem weiß. Es beeinflusst die Funktion der Drüse auf vielfältige Art und Weise. Aber auch andere Vitalstoffe wie Eisen, Zink, Vitamin C und Vitamin D stehen im ständigen Austausch mit der Schilddrüse und haben einen nicht unerheblichen Anteil an deren Gesundheit.

Jod

Ohne Jod gibt es keine Schilddrüsenhormone, es ist ein unentbehrliches Spurenelement. Es muss über die Nahrung aufgenommen werden, weil der Körper kein Jod bilden kann. Für die Schilddrüse ist Jod wichtig, da die Schilddrüsenhormone nur durch Anwesenheit von Jod gebildet werden können. Fehlt Jod oder ist zu wenig von dem lebenswichtigen Stoff vorhanden, beginnt sich die Schilddrüse zu vergrößern. Es kommt zur Kropfbildung.

Jod ist in Lebensmitteln immer an Salze gebunden, zum Beispiel an Jodid. Die besten natürlichen Jodquellen sind Seefische und Meeresfrüchte. Auch in Algen kommt das Spurenelement in nennenswerten Mengen vor. Milch- und Milchprodukte enthalten Spuren von Jod, da das Futter der Kühe mit dem Spurenelement angereichert ist. Darüber hinaus ist jodiertes Speisesalz im Handel erhältlich. Jod ist hitzeempfindlich und flüchtig, beim Kochen verdunstet es.

Tabelle 1: Jodgehalt in Lebensmitteln (Auswahl)

Lebensmittel	Jodidgehalt in μg pro 100 g
Seelachs (Köhler)	200
Kabeljau	170
Miesmuscheln, herausgelöst	130
Garnelen, Nordsee	130
Rotbarsch	99
Scholle	53
Thunfisch	50
Makrele	49
Algen und Seetang	50–11.000
Kuhmilch (3,5% Fett)	3,3

Die angegebenen Werte sind Durchschnittswerte und Schwankungen unterworfen.

Der tägliche Jodbedarf ist von verschiedenen Faktoren abhängig, zum Beispiel vom Alter, von einer Schwangerschaft und Stillzeit. Während der Tagesbedarf von Säuglingen rund $50 \mu\text{g}$ beträgt, liegt er in der Stillzeit bei $260 \mu\text{g}$, da das Kind über die Muttermilch mitversorgt wird. Während Jugendliche oder Erwachsene den täglichen Jodbedarf bereits durch den Verzehr von 100 g Seelachs oder Kabeljau decken können, benötigen also Schwangere und Stillende deutlich mehr Jod. Speziell in der Schwangerschaft ist der Jodbedarf durch die gesteigerte Bildung von Schilddrüsenhormonen erhöht. Ein Jodmangel der Mutter begünstigt beim Kind die Gefahr von geistigen Behinderungen und Fehlbildungen sowie das Risiko für Fehlgeburten. Kritisch kann darüber hinaus die Jodversorgung von Vegetariern und Veganern sein, denn Milch- und Milchprodukte sowie pflanzliche Lebensmittel enthalten von Natur aus kaum Jod. Die einzige Ausnahme bilden Algen und Seetang.

Auch der Jodbedarf von Ausdauersportlern kann erhöht sein: Beim Laufsport, Radfahren, Schwimmen und anderen Ausdauersportarten kann der Jodverlust pro Liter Schweiß $30\text{--}50 \mu\text{g}$ betragen.