

Wenn die Schilddrüse schlapp macht

Fast jeder dritte Deutsche hat Probleme mit der Schilddrüse. Doch obwohl Schilddrüsenerkrankungen häufig sind, werden sie nicht immer erkannt.

Von Brigitte Degelmann

An einem sonnigen Maitag beginnt Susanne Eichberger (*Nahme geändert*) zu ahnen, dass etwas nicht stimmt. Obwohl sie sich seit Wochen schlapp und kraftlos fühlt, bricht sie mit ihrer drei Monate alten Tochter zu einem Spaziergang auf. Nach nur 20 Minuten ist die 40-Jährige so erschöpft, dass sie sich am Wegrand setzen muss: „Ich hatte einfach keine Energie mehr.“

Zu ihrer Hausärztin geht sie erst Wochen später wegen einer Nagelbett-Entzündung. Nebenbei erzählt sie von der Müdigkeit und hartnäckigen Erkältungen. Die Ärztin wird stutzig: „Das könnte die Schilddrüse sein. Deswegen werden Sie vermutlich auch die Entzündung am Finger

nicht los.“ Bluttests und eine Ultraschalluntersuchung bestätigen die Vermutung: Susanne Eichberger leidet an Hashimoto-Thyreoiditis, auch Autoimmunthyreoiditis genannt. Das Immunsystem greift die Schilddrüse an; die reagiert mit einer chronischen Entzündung.

Bei rund 35 Millionen Deutschen arbeitet die kleine Hormondrüse vor dem Kehlkopf nicht richtig, schätzt die Schilddrüsens-Liga Deutschland. Das heißt: Mehr als jeder Dritte hat beispielsweise eine vergrößerte Schilddrüse. Oder Schilddrüsenerkrankungen. Oder ein Immunsystem, das die Schilddrüse attackiert, wie bei der Hashimoto-Thyreoiditis oder Morbus Basedow. Bei letzterer kämpfen die Betroffenen mit einer Schilddrüsenvergrößerung in Kombination mit Herzrasen und hervortretenden Augen.

Schilddrüsenhormone spielen im Körper eine entscheidende Rolle. Barbara Schulte, Vorsitzende der Schilddrüsens-Liga Deutschland, bringt es auf den Nenner: „Die Schilddrüse tut nicht weh, kann aber im Körper alles durcheinander bringen.“ Krankheitssymptome sind oft diffus: Erschöpfung, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Nervosität, Wutanfälle, depressive Verstimmungen. Oder die Anfälligkeit für Erkältungen und Entzündungen, wie bei Susanne

ne Eichberger. Kein Wunder, dass manche Mediziner bei der Ursachenforschung erst auf andere Gründe tippen, wie Schulte weiß: „Wenn eine 50-Jährige mit unklarer Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen zum Arzt geht, dann heißt es schnell: Die ist in den Wechseljahren.“

Auch Susanne Eichberger wäre nicht auf die Idee gekommen, dass mit der Schilddrüse etwas nicht stimmen könnte. Sie hielt ihre Antriebslosigkeit für eine Nachwirkung der Geburt ihrer Tochter. „Ich

„**Es heißt schnell: Die ist in den Wechseljahren.**“

hab“ höchstens mal an Eisenmangel gedacht.“ Dabei, weiß sie nun, war der Zeitpunkt für den Ausbruch der Krankheit typisch. In Phasen der Hormonumstellung wie der Pubertät, dem Beginn der Wechseljahre oder nach einer Geburt tritt eine Hashimoto-Thyreoiditis häufiger auf.

Die Diagnose ist einfach: Bei einer Blutuntersuchung wird der Wert des Hormons TSH bestimmt, das die Schilddrüsenfunktion steuert. Normalerweise liegt er bei 0,35 bis 4,94. „Bei mir“, erinnert sich Eichberger, „war er bei knapp 32“. Ein Indiz, dass ihre Schilddrüse praktisch nicht mehr arbeitet. Schilddrüsenerkrankungen können leicht diagnostiziert werden, wenn der Arzt auf der richtigen

Spur ist. Etwa durch eine Szintigraphie: Dabei spritzt der Radiologe eine schwach radioaktive Substanz in eine Vene, deren Verteilung in der Schilddrüse nach etwa 20 Minuten analysiert werden kann.

Susanne Eichberger schluckt jetzt täglich eine Tablette, um dem Körper die notwendigen Schilddrüsenhormone zuzuführen. Die extremen Erschöpfungszustände sind vorbei: „Momentan geht's mir deutlich besser, auch wenn ich lange nicht so fit bin wie früher. Das wird wohl noch ein paar Monate dauern.“ Im Prinzip, sagt Barbara Schulte, seien Schilddrüsenerkrankungen gut behandelbar, wenn sie nur erkannt würden. Sie fordert, dass im Rahmen eines großen Blutbildes künftig auch der TSH-Wert bestimmt wird. Bisher müsse der Arzt das extra anordnen. Warum so viele Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen kämpfen, können die Forscher noch nicht beantworten, obwohl sie bereits viele Faktoren ausfindig gemacht haben, darunter Jodmangel, genetische Ursachen und den Einfluss weiblicher Hormone – zumindest bei der Hashimoto-Thyreoiditis. Deshalb werden sich Susanne Eichbergers Mutter und ihre Schwes-tern ebenfalls untersuchen lassen. Auch die Tochter will sie im Auge behalten: „Bevor sie irgendwann so schlapp ist wie ich es war.“



„Bei den über 50-Jährigen ist es jeder Zweite“

Was tun, um Schilddrüsenerkrankungen vorzubeugen? Dr. Michael Cordes aus Nürnberg, Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats der Schilddrüsen-Liga Deutschland, rät, bei der Ernährung auf den Jodgehalt zu achten.

Herr Dr. Cordes, welche Funktion hat die Schilddrüse?

In diesem Organ werden bestimmte Hormone gebildet, die wichtige Aufgaben im Körper erfüllen. Schilddrüsenhormone steuern praktisch alle Stoffwechselläufe, insbesondere den Zucker- beziehungsweise Kohlenhydratstoffwechsel und den Fettstoffwechsel. Um es kurz zu sagen: Ein Zuviel an Schilddrüsenhormonen beschleunigt den Stoffwechsel, ein Zuwenig verlangsamt ihn.

Was sind die häufigsten Schilddrüsenerkrankungen?

Oft tritt eine Vergrößerung der Schilddrüse auf, die aber nicht unbedingt auf eine Funktionsstörung schließen lässt. Eine Schilddrüsenvergrößerung kann mit einer Unter-, Über- oder auch mit einer Normalfunktion einhergehen. Am häufigsten ist

die vergrößerte Schilddrüse mit normaler Funktion, die man auch als so genannte „blande“ Kropfbildung bezeichnet. In solchen Fällen können sich aber nach Jahren und Jahrzehnten Knoten bilden.

Und diese Knoten sind problematisch?

Hier muss man zwischen den so genannten „heißen“ und „kalten“ Knoten unterscheiden. Heiße Knoten bilden vermehrt Schilddrüsenhormone, das heißt, es beginnt eine Überfunktion. Kalte Knoten haben dagegen die Fähigkeit zur Bildung der Hormone verloren. Trotzdem müssen sie in jedem Fall untersucht werden. Die meisten kalten Knoten sind zwar gutartig, ein gewisser Anteil davon kann jedoch bösartig sein. Heiße Knoten hingegen sind zu 100 Prozent gutartig.

Nach Auskunft der Schilddrüsen-Liga ist in Deutschland jeder Dritte von Schilddrüsenerkrankungen betroffen.

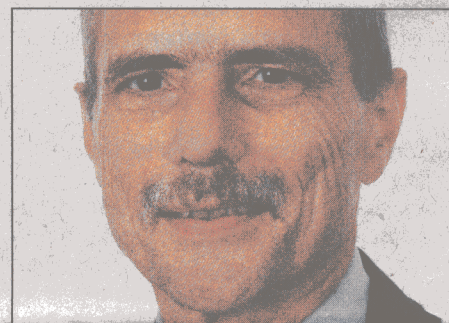
Das stimmt. Bei den über 50-Jährigen ist es sogar jeder Zweite.

Warum sind diese Störungen so häufig?

Da spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Dass so viele Menschen von Schilddrüsenvergrößerungen beziehungsweise Knoten betroffen sind, liegt auch daran, dass Deutschland über viele Jahrhunderte hinweg ein Jodmangel-Gebiet war. Das hat

sich inzwischen verbessert, unter anderem durch die Verwendung von Jodsalt in der Lebensmittelproduktion.

Interview



mit Privatdozent Dr. Michael Cordes
Facharzt für Radiologie und Nuklearmedizin

Das heißt, Jodmangel ist heute kein Thema mehr?

So kann man das nicht sagen. Es gibt durchaus noch Gruppen von Menschen, die zu wenig Jod zu sich nehmen – deutlich weniger als die empfohlene Tagesdosis von 100 bis 200 Mikrogramm. Bei anderen hingegen ist es zuviel, vor allem, wenn sie bestimmte Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Einige Algenpräparate weisen beispielsweise sehr hohe Jodmengen auf.

Gibt es weitere Gründe?

Oft werden familiäre Häufungen beobachtet. Das heißt, dass genetische Ursachen eine Rolle spielen. Auch das Rauchen scheint ein Grund zu sein sowie die Einnahme mancher Medikamente, beispielsweise solche, die gegen Epilepsien und Herzrhythmusstörungen eingesetzt werden. Darüber hinaus beobachten wir eine deutliche Zunahme von Schilddrüsenkrebs. In Deutschland gibt es jährlich 5000 Neuerkrankungen. Das sind doppelt so viele wie vor 20 Jahren, ohne dass man weiß, warum.

Viele Schilddrüsen-Patienten berichten von einem langen Leidensweg, bis die Krankheit erkannt worden ist. Wissen Ärzte genug über Schilddrüsenerkrankungen?

Nach meiner Erfahrung ist der Wissensstand der Ärzte gut, auch die Fortbildungsbereitschaft ist sehr groß. Man muss aber bedenken, dass die Symptome von Schilddrüsenerkrankungen sehr unspezifisch sind. Ein älterer Patient, der einen heißen Knoten hat, leidet vielleicht nur unter gelegentlichen Herzrhythmusstörungen. Und die gibt es auch ohne Knoten.

Das heißt, Laien können praktisch nicht erkennen, dass ihre Schilddrüse nicht mehr richtig arbeitet?

Es gibt schon bestimmte Anzeichen, die einen Hinweis ergeben, dass mit der Schilddrüse etwas nicht stimmen könnte. Wenn zum Beispiel der Hemdkragen nicht mehr richtig zugeht, Knoten am Hals getastet werden oder plötzliche Schmerzen im Hals auftreten. Plötzliche Gewichtsabnahme, Herzasen und Leistungsminderung können Anzeichen einer Überfunktion sein, während es bei einer Unterfunktion beispielsweise zu Haarausfall, Fröhen, Müdigkeit und depressiven Verstimmungen kommt. Selbstverständlich gehört es zu einer Abklärungsuntersuchung, dass auch andere Krankheiten ausgeschlossen werden, die mit der Schilddrüse nichts zu tun haben, aber zu ähnlichen Symptomen führen können.

Was kann man selbst tun, um Schilddrüsenerkrankungen zu vermeiden?

Man sollte sich ausgewogen ernähren, also nicht einseitig jodarm – Chips und Cola. Sonst ist ein Jodmangel vorprogrammiert. Bei Nahrungsergänzungsmitteln sollte man außerdem auf den Jodgehalt achten. Und wenn ein Familienmitglied von einer Schilddrüsenerkrankung betroffen ist, empfiehlt es sich, mit dem Hausarzt zu sprechen und gegebenenfalls entsprechende Untersuchungen vorzunehmen.

Das Gespräch führte
Brigitte Degelmann

Das eigene Risiko im Check

Zwar kann nur ein Arzt sagen, ob man an der Schilddrüse erkrankt ist. Die Schilddrüsen-Liga Deutschland hat aber einen Check erarbeitet, mit dem Laien ihr Risiko einschätzen können.

- Gab es bei Blutsverwandten bereits Krankheiten der Schilddrüse?
- Haben Sie aus unerklärlichen Gründen an Gewicht zugelegt?
- Haben Sie aus unerklärlichen Gründen an Gewicht abgenommen?
- Haben Sie in letzter Zeit größeren Hunger als sonst?
- Ist Ihr Appetit zurückgegangen?
- Ist Ihnen oft scheinbar grundlos zu warm und schwitzen Sie viel?
- Frieren Sie häufig oder ist Ihnen ohne äußeren Grund oft zu kalt?
- Haben Sie Probleme mit dem Einschlafen oder Durchschlafen?
- Sind Sie oft grundlos gereizt und fühlen Sie sich innerlich erregt?
- Ist Ihr Herzschlag beschleunigt oder unregelmäßig?
- Können Sie schlecht schlucken und bekommen Sie schlecht Luft?
- Haben Sie trockene Haut, brüchige Fingernägel oder stumpfe Haare?
- Haben Sie anscheinend grundlos Durchfall oder Verstopfung?
- Fühlen Sie sich müde, weniger leistungsfähig und können Sie sich schlechter konzentrieren?

Wer sechsmal oder öfter mit „Ja“ antwortet hat, sollte seine Schilddrüse untersuchen lassen, rät die Schilddrüsen-Liga. Infos: Schilddrüsen-Liga, Waldstraße 73, 53177 Bonn. Telefon: 0228/3869060. E-Mail: info@schilddruesenliga.de