

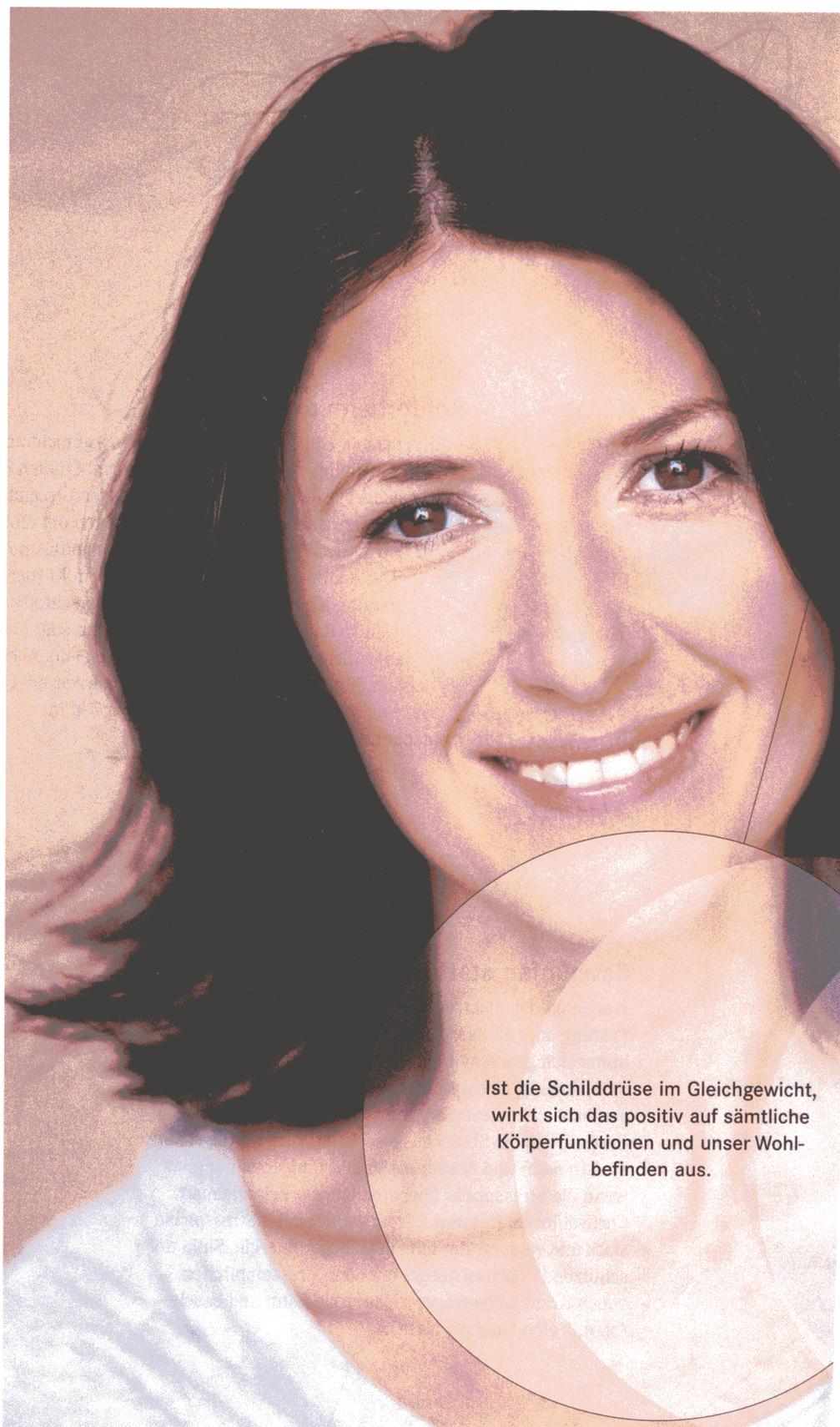
Stoffwechsel **IM LOT**

Als Schaltzentrale lenkt sie unseren Hormonhaushalt und somit den gesamten Stoffwechsel – doch bei vielen Menschen funktioniert die Schilddrüse nicht richtig.

„Aufgefallen ist mir selbst eigentlich gar nichts“, erzählt Barbara Schulte aus Bonn. „Aber meine Freunde stellten fest, dass ich lieber zu Hause blieb, als etwas mit ihnen zu unternehmen, dass ich lust- und kraftlos war und schneller erschöpft.“ Dass Barbara Schulte unter einer Unterfunktion der Schilddrüse leidet, stellte sich lange Zeit später durch Zufall bei einer Blutuntersuchung heraus.

Das ist kein Einzelfall. „Denn die Symptome einer Unter- oder Überfunktion sind meistens nicht eindeutig, sodass man sie häufig erst spät erkennt und behandelt“, sagt Dr. Reimar Fritzen, Endokrinologe aus Düsseldorf. „Und wenn sich die Störung langsam entwickelt, spüren die Betroffenen den Unterschied oft nicht.“ Auch zeigt kaum ein Patient das sogenannte Vollbild einer Fehlfunktion, also die Kombination aller möglichen Symptome. Antriebslosigkeit und auch Depressionen oder eine Gewichtszunahme sind bei einer Unterfunktion nicht selten. Innere Unruhe, Schlafstörungen oder eine Gewichtsabnahme eher Anzeichen für eine Überfunktion. Allerdings können auch dicke Menschen eine Überfunktion oder sehr lebhafte und temperamentvolle Menschen eine Unterfunktion aufweisen. „Frauen sind generell häufiger von Schilddrüsenerkrankungen betroffen als Männer“, erklärt Dr. Reimar Fritzen. „Die Ursache dafür ist noch nicht genau bekannt. Höchstwahrscheinlich besteht ein Zusammenhang mit den weiblichen Geschlechtshormonen, den Östrogenen.“ Dafür spricht auch, dass Endokrinologen Erkrankungen besonders häufig bei Frauen in den Phasen der Östrogenumstellung feststellen, beispielsweise in der Pubertät, nach einer Entbindung oder in den Wechseljahren. Bei Frauen mit Kinderwunsch ist die Untersuchung auf Funktionsstörungen der Schilddrüse übrigens besonders wichtig, da eine unbehandelte Unterfunktion negative Auswirkungen auf die Schwangerschaft und das Kind haben kann.

Wenn man sie auch nicht ganz heilen kann, so sind Schilddrüsenfehlfunktionen doch relativ gut zu behandeln. „Bei einer Unterfunktion ersetzt man die fehlenden Hormone in



Ist die Schilddrüse im Gleichgewicht, wirkt sich das positiv auf sämtliche Körperfunktionen und unser Wohlbefinden aus.



Joghurt, Lachs und Lebensmittel, die mit jodiertem Speisesalz gewürzt sind, sind Jodlieferanten.

Form einer täglichen Tablette“, sagt Dr. Reimar Fritzen. „Bei einer Überfunktion versuchen wir, die überschießende Hormonproduktion mit Medikamenten zu stoppen.“ Allerdings ist es nicht immer so leicht, die richtige Dosierung zu finden. Und auch eine aktuell abgestimmte Dosierung kann einige Zeit später wieder zu hoch oder zu niedrig sein. Regelmäßige Kontrollen sind daher ein Muss, um den Stoffwechsel dauerhaft richtig einzustellen.

Seit Barbara Schulte täglich die richtige Dosis an Schilddrüsenhormonen einnimmt, spürt sie selbst, wie groß der Unterschied tatsächlich ist: „Ich fühle mich voller Energie, habe wieder Kraft und Lust und bin geistig viel reger geworden.“ Um andere Betroffene auf eventuelle Symptome aufmerksam zu machen und sie rund um die wichtigen Schilddrüsenhormone zu informieren, hat sich Barbara Schulte dem Verband Schilddrüsenliga angeschlossen und inzwischen den Vorsitz übernommen. „Denn wir wollen nicht, dass andere auch jahrelang mit nicht diagnostizierten Symptomen leben oder darunter leiden – und dass ihr Stoffwechsel schnell wieder ins Lot kommt.“ >

Weitere Informationen unter:
www.schilddruesenliga.de

Expertentipp von Dr. Reimar Fritzen, Endokrinologe aus Düsseldorf:

Jod steckt vor allem in Seefisch, in Milchprodukten sowie in Lebensmitteln, die mit jodiertem Speisesalz gewürzt sind. Die Dosis, die man damit erreicht, kann für eine gesunde Schilddrüse sorgen. Wenn allerdings bereits eine Unter- oder Überfunktion besteht, sollte ein Arzt die genaue Ursache klären, da eine Steigerung der Jodzufuhr nicht bei allen Schilddrüsenerkrankungen sinnvoll ist.

Jod als wichtiger Baustein

Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ im Kehlkopfbereich und für den ganzen Hormonhaushalt unseres Körpers immens wichtig. Sie produziert, speichert und schüttet Schilddrüsenhormone aus, die sich über das Blut im ganzen Körper verteilen und so letztendlich unseren Stoffwechsel organisieren. Damit die Schilddrüse dies kann, benötigt sie das Spurenelement Jod. Ausreichend Jod ist daher für die Funktion unserer körpereigenen Schaltzentrale und somit unter anderem für Herz, Kreislauf, Muskulatur und andere Hormondrüsen wichtig.

Mögliche Anzeichen für eine Unterfunktion der Schilddrüse

- > Trockene, kühle und eventuell blasse Haut, brüchige Nägel
- > Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energielosigkeit
- > Gewichtszunahme
- > Niedriger Blutdruck
- > Langsame Reflexe, verlangsamte Wahrnehmung
- > Langsame Sprechweise
- > Häufiges Frieren
- > Depressionen
- > Verdauungsbeschwerden, Verstopfung
- > Muskelschmerzen oder -steife
- > Zyklusstörungen oder -pausen, stärkere Monatsblutungen, Empfängnisstörungen

Mögliche Anzeichen für eine Überfunktion der Schilddrüse

- > Vergrößerte Schilddrüse
- > Schlafstörungen, Nervosität, Ruhelosigkeit
- > Feuchte, warme Haut, weiche Fingernägel, eventuell Haarausfall
- > Hohe Herzfrequenz, hoher Blutdruck
- > Schwitzen
- > Gewichtsabnahme
- > Heißhunger, eventuell auch Appetitlosigkeit, Durchfall
- > Muskelabbau, Kraftlosigkeit
- > Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit