

SCHÖNER LEBEN

GESUNDHEIT

■ MEDIZIN ■ PSYCHOLOGIE ■ ERNÄHRUNG



KINDERWUNSCH
Familie Stewart musste mit künstlicher Befruchtung nachhelfen



UNTERFUNKTION
Penny Lancaster, Ex-Model und Gattin von Rod Stewart wird seit dem 20. Lebensjahr an der Schilddrüse behandelt

Haben Sie neuerdings das Gefühl, dass sie schneller frieren, leichter zunehmen, zur Blässe neigen oder ständig schlapp sind? Beschweren sich Freunde oder Arbeitskollegen, dass Sie unkonzentriert und lustlos wirken oder sich nur noch zuhause verkriechen? Meist stecken ja ganz banale Gründe hinter solchen Alltags-Wehwehchen. Doch die Wahrscheinlichkeit ist auch nicht gering, dass es Ihnen ergeht wie Barbara Schulte, inzwischen Vorsitzende der Deutschen Schilddrüsen-Liga.

Lange Suche Nach jahrelangem Herumräteln an Knochenschmerzen, Antriebsarmut, Herzrhythmusstörungen und Verdauungsproblemen wurde bei der Bonnerin „Hashimoto“ festgestellt. So heißt eine entzündliche Unterfunktion und häufige Erkrankung der Schilddrüse. Das kleine, schmetterlingsförmige

Die Schilddrüse: das Wohlfühlbarometer

Sie ist so klein wie eine Walnuss. Trotzdem beeinflusst die Schilddrüse vieles: vom Kreislauf bis zum Stoffwechsel, von der Psyche bis zur Sexualität. Umso schlimmer, dass jeder dritte Erwachsene an einer **FEHLFUNKTION** leidet



RÄTSELHAFTE STÖRUNGEN
Auch Ex-Kanzler Helmut Schmidt litt unter unerklärlichem Herzrasen und Schwitzen, bis die Ärzte Morbus Basedow diagnostizierten



VERDÄCHTIGE SYMPTOME
Barbara Bush, Gattin des 41. US-Präsidenten, wurde durch Gewichtsverlust auf eine Überfunktion aufmerksam

ÜBERFUNKTION Die Erkrankung Morbus Basedow kann die Augen in Mitleidenschaft ziehen. Bei Marty Feldman einst das Markenzeichen



Organ sitzt in der vorderen Halspartie und produziert aus Jod und Eiweiß das Hormon Thyroxin. Es beeinflusst nicht nur Nerven, Knochen, Muskeln, Haut und Haare, sondern auch fast alle wichtigen Körper-Funktionen. Darunter Stoffwechsel, Kreislauf, Verdauung, Psyche, Sexualität, Fruchtbarkeit und damit unsere ganze Persönlichkeit. Doch bei jedem dritten Erwachsenen stimmt etwas nicht mit der Schilddrüse.

Auf dem Gebiet der Autoimmunerkrankungen rangiert die Ursache Schilddrüse sogar vor Diabetes.

Zähes Testgebaren Umso erstaunlicher: Obwohl von den Kassen getragen, wird die relativ einfache Untersuchung oft nur auf besondere Nachfrage durchgeführt. Das mag daran liegen, dass eine kranke Schilddrüse nicht weh tut. Vor allem aber sind die Symptome so vieldeutig, dass sie von Stress bis zum Alterwer-

Schilddrüse und Schwangerschaft

Auch bei Fruchtbarkeit und Schwangerschaft spielt die Schilddrüse eine wesentliche Rolle. Wegen zahlreicher Wechselwirkungen mit dem Sexualhormon Östrogen kann es zu Störungen von Eisprung und Regelblutung kommen, die schlimmstenfalls zu Unfruchtbarkeit führen. Bei unbehandelten Fehlfunktionen besteht sogar ein erhöhtes Fehl- und Frühgeburtsrisiko. Da Schwangere die Schilddrüse ihres Babys im Mutterleib mitversorgen müssen, ist eine zusätzliche Jod-Einnahme bis in die Stillzeit zu empfehlen.



den auf die unterschiedlichsten Alltagsbeschwerden passen und oft erst mit zunehmenden Jahren verstärkt hervortreten. Bei Frauen fühlen sich Schilddrüsen-Erkrankungen häufig wie Wechseljahresprobleme an.

Falsche Rückschlüsse Der häufigste Fehler ist es jedoch, „die Größe der Schilddrüse und ihre Funktion in eine Tüte zu stecken“, sagt Dr. Michael Cordes, Visiting-Professor an der Wroclaw Medical University in Polen. In seiner Praxis muss der renommierte Nuklearmediziner häufig die Gleichung „Vergrößerung ist gleich Überfunktion“ korrigieren. Auch eine verkleinerte Schilddrüse kann für einen Hormon-Überschuss sorgen. Wirkliche Klarheit in die verschiedenen →

Erste Hilfe: „Schilddrüsenliga“

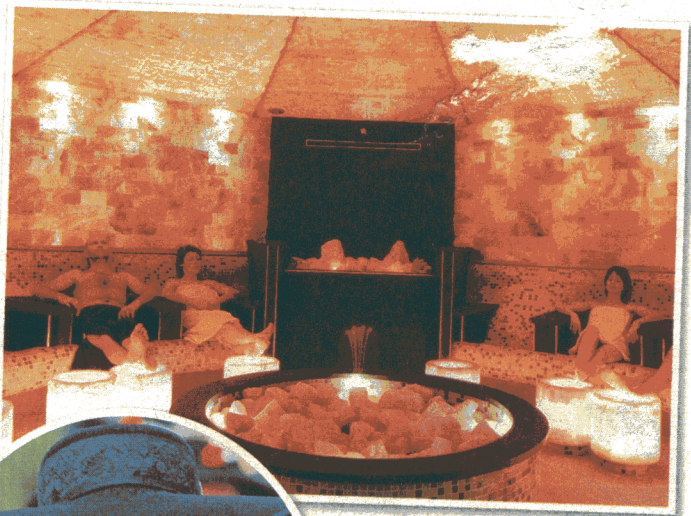
Etwa jeder Dritte ist von einem Schilddrüsen-Problem betroffen. Als Anlauf- und Informationsstelle für Aufklärung und Behandlung, gründete der **Mainzer Professor Dr. med. Peter Pfannenstiel** die Schilddrüsen-Liga Deutschland, die auch Ex-Bundeskanzler Helmut Schmidt zu ihren Ehrenmitgliedern zählt. Die Vorsitzende **Barbara Schulte** gibt telefonische Beratung, betreut Selbsthilfe-Gruppen und gibt Informationsbroschüren heraus. Telefon: 02 28/386 90 60. www.schilddruesenliga.de

FOTOS: THINKSTOCK (2), GETTY IMAGES, DDP IMAGES, MAURITIUS IMAGES, IMAGEBROKER RM/FIONLINE, DDP IMAGES / AP

Fortsetzung ↘

→ Kombinationsmöglichkeiten bringt nur ein kompetenter Test. **Zwei Arten von Knoten** Der sollte spätestens erfolgen, wenn ein hoher Jogging-Puls, Abneigung gegen Rollkrägen, längere Niedergeschlagenheit oder Atemnot neu ins Alltagsleben treten. Die Untersuchungen bestehen aus Abtasten, Blutanalyse, Ultraschall bis hin zum Szintigramm, falls Verdacht auf Knoten besteht. Das sind typische Schilddrüsen-Begleiter, die die Medizin in zwei Kategorien unterteilt: Die so genannten „warmen“ Knoten sind immer gutartig, bilden vermehrt Hormone und können Nervosität, Muskelabbau oder sogar Haarausfall auslösen.

Jodmangel „Kalte“ Knoten wiederum sind inaktiv und müssen immer abgeklärt werden, weil sechs Prozent davon bösartig sind. „Früher wurden die Knoten alleine auf Jodmangel zurückgeführt“, sagt Michael Cordes, „heute weiß man, dass auch Veranlagung und genetische Veränderungen eine Rolle spielen.“ Über die Entstehung der großen Gruppe der Autoimmunerkrankungen, zu denen neben „Hashimoto“ auch „Mor-



JOD-KUREN. Der Körper holt sich Jod über Nahrungsmittel wie Fisch oder Milchprodukte. Bei Mangel helfen auch therapeutische Salzhöhlen



KROPF UND TRACHTENMODE In südlichen Gebieten wie dem Allgäu zeugt das Kropfband noch heute vom einstigen Jodmangel

bus Basedow“ zählt, weiß man noch wenig.

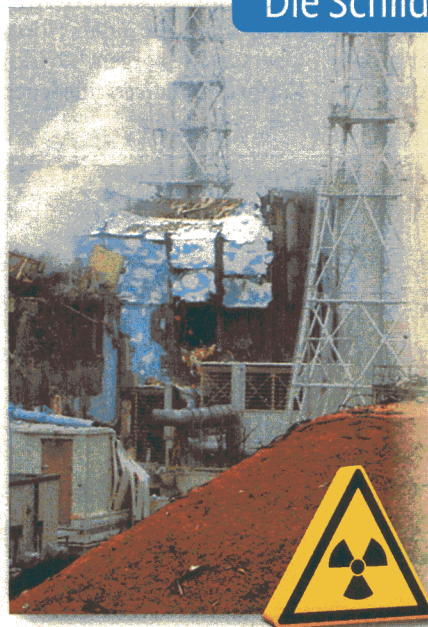
Medikamentös lässt sich die Schilddrüse gut „einstellen“, eine Standard-Therapie ist die Einnahme des Hormons Thyroxin. Erfreulich ist auch, dass die Verbreitung von jodhaltigem Speisesalz dazu beigetragen hat, dass Deutschland laut der Gesundheitsorganisation WHO

kein Jodmangel-Gebiet mehr ist.

Sorge bereitet Professor Cordes allerdings die einseitige Ernährung vieler Kinder mit Cola und Schokolade: „Sie führt nicht nur zu Jod- sondern auch zu Selenmangel, einem Spurenelement, von dem zu selten gesagt wird, dass es für die Schilddrüse ebenfalls sehr wichtig ist!“

PHILIPP HERSCHKOWITZ

Die Schilddrüse und Fukushima



Immer, wenn es irgendwo auf der Welt zu einem Reaktorzwischenfall kommt, gerät die Schilddrüse in die Schlagzeilen. So auch im Zusammenhang mit Fukushima. Die wichtigste Nachricht vorweg: Auf Deutschland wirkt sich die radioaktive Wolke nicht aus. **In Japan jedoch** mussten an die Bevölkerung Jodtabletten verteilt werden. Der Grund: Da die meisten Menschen nicht genügend Jod im Körper produzieren, sucht der Organismus nach anderen Quellen, um seinen Speicher zu füllen.

Bei einer Kernschmelze wird das radioaktive Jod 131 freigesetzt, kann in den Körper gelangen und die Schilddrüse bestrahlen. Es besitzt eine **Halbwertszeit** von etwa vier Monaten, was zu dauerhaften Schäden wie Schilddrüsenkrebs führen kann. Um die Drüse vorab zu sättigen, wurde in Japan eine Dosis von 130 Milligramm **Kaliumjodid** verabreicht. Das entspricht etwa der tausendfachen Menge, die in herkömmlichen Tabletten für Menschen mit Schilddrüsen-Unterfunktion enthalten ist.