

Kleines Organ, große Wirkung



Ein Ultraschall-Check macht krankhafte Veränderungen sichtbar

Achten Sie auf Ihre Schilddrüse!

Ist sie in Ordnung, geht's uns ebenfalls gut. Aber wehe, sie läuft aus dem Ruder. Das bringt im Körper fast immer einiges durcheinander

Die gerade mal walnussgroße Drüse unter dem Kehlkopf hat nur eine Aufgabe: zwei Hormone zu bilden – Thyroxin und Trijodthyronin. „Aber genau das macht sie zur Chefin unserer Energieverwaltung“, sagt Dr. Onno E. Janßen, Schilddrüsenexperte in Hamburg. Denn diese Hormone sind immens wichtig. Sie regulieren Sauerstoffverbrauch, Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, beeinflussen Wärmehaushalt und Körpertemperatur, Herz und Kreislauf, Verdauung, Muskeln und Nervensystem. Sogar die geistige Entwicklung von Babys und unsere seelische Verfassung hängen von ihnen ab.

Bei jedem 3. ist sie zu groß

Somit beeinflusst die Schilddrüse jede Menge Stoffwechselfvorgänge im ganzen Körper. Doch bei vielen macht sie im Lauf des Lebens schlapp – vor allem bei Frauen. Enthält unsere Ernährung beispielsweise dauerhaft zu wenig Jod, das die Drüse dringend für die Hormonproduktion braucht, vergrößert sie sich – ein

Trick, um das Miniangebot besser auszunutzen.

Dr. Janßen: „Das ist inzwischen bei jedem 3. Deutschen der Fall.“ So ein Kropf, wie Mediziner ihn nennen, macht erst keine Probleme. Doch irgendwann können darin Knoten entstehen, die wie verrückt Hormone bilden oder die Produktion einstellen. Die Folge: „Alle Organe und Gewebe werden dann entweder hochgepowert oder in eine Art Winterschlaf versetzt“, erklärt der Experte.

Solche Über- oder Unterfunktion kann auch die Folge seltener Autoimmunerkrankungen sein: Bei der Basedowschen Erkrankung oder der Hashimoto-Thyreoiditis, an der beispielsweise auch RTL-Moderatorin Vanessa Blumhagen leidet, greifen falsch programmierte Abwehrzellen das Drüsengewebe an.

Das Problem bei Schilddrüsen-Erkrankungen: „Wenn die Hormonspiegel aus der Balance geraten, sind die Symptome anfangs meist unauffällig. Und oft auch so vielfältig, dass nicht immer gleich die Schilddrüse verdächtigt wird“, weiß Dr. Janßen. Nicht selten vergeht viel Zeit, bis endlich die richtige Diagnose feststeht.

Dabei können Bluttests und Ultraschalluntersuchungen einen ersten Verdacht schnell bestätigen – und die Behandlung kann beginnen. In der Regel verordnen Ärzte Schilddrüsenhormone zum Einnehmen oder Medikamente, die die Hormonbildung in der Drüse blockieren, bis der eigene Pegel wieder stimmt. Gelingt das nicht, wird die Radiojod-Therapie durchgeführt oder eine Operation, bei der sie teilweise oder ganz entfernt wird.

Nicht nur die Stimmung, auch viele Körperfunktionen stehen unter ihrem Einfluss. Die Drüse ist nur walnussgroß, sitzt unter dem Kehlkopf



Schwangerschaft – bereits bei leichten Störungen leidet das Baby

Wie gesund ist Ihre Schilddrüse?

Der Test gibt erste Hinweise, ob bei Ihnen möglicherweise eine Störung vorliegt:

1 Haben Sie in letzter Zeit ohne erkennbaren Grund ab- oder zugenommen?

JA NEIN

2 Frieren oder schwitzen Sie häufiger ohne echten Grund?

JA NEIN

3 Spüren Sie einen Kloß im Hals?

JA NEIN

4 Ist Ihre Haut ungewöhnlich trocken geworden, die Haare stumpf, die Nägel brüchig?

JA NEIN

5 Haben Sie Schlafstörungen?

JA NEIN

6 Sind Sie oft grundlos nervös und hektisch?

JA NEIN

7 Haben Sie öfter Herzrasen?

JA NEIN

8 Leiden Sie unter Atemnot oder Schluckbeschwerden?

JA NEIN

9 Neigen Sie zu Durchfall oder Verstopfung?

JA NEIN

10 Fühlen Sie sich müde und weniger leistungsfähig als sonst? Können Sie sich schlecht konzentrieren?

JA NEIN

AUSWERTUNG: Wenn Sie mindestens 5 Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie beim Arzt Ihre Schilddrüse untersuchen lassen – möglichst bei einem Internisten, Endokrinologen (Hormonspezialist) oder Frauenarzt.



Hashimoto-Patientin Barbara Schulte (61):

Meine Lebenslust war wie weggeblasen

■ Ich war immer aktiv und unternehmungslustig. Aber mit Mitte 40 wurde alles anders: Ich fühlte mich ständig müde, schleppte mich durch den Tag und wollte abends nur noch meine Ruhe haben. Im Job wurde ich vergesslich, verlegte Akten – das war mir früher nie passiert. Selbst meinen Kollegen fiel auf, wie unkonzentriert ich



Barbara Schulte

war. Doch keiner der Ärzte, bei denen ich war, fand etwas. Wohl was Psychisches, hieß es. Wegen meiner Beschwerden schickte mich mein Hausarzt dann schließlich zum Nuklearmediziner. Seine Diagnose: Hashimoto-Thyreoiditis. Ich bekam Schilddrüsenhormone verschrieben – und hatte nach kurzer Zeit endlich meine alte Energie zurück.

Lebenswichtiges Jod

■ Das Spurenelement ist wichtiger Baustein für Schilddrüsen-Hormone. Erwachsene sollten täglich 180 bis 200, Schwangere 230, Stillende sogar 260 Mikrogramm mit der Nahrung essen. Besonders viel liefern diese Lebensmittel (pro 100 g):

- Schellfisch 243 Mikrogramm
- Kabeljau 130 Mikrogramm
- Garnelen 130 Mikrogramm
- Spinat 12 Mikrogramm
- Ei 10 Mikrogramm
- Edamer 4 Mikrogramm



☎ Diese Experten sind für Sie am Telefon

Haben Sie Fragen zur Schilddrüse? Sie erreichen unsere Experten am **Freitag, 21. Juni, von 14 bis 16 Uhr**



PD Dr. Onno E. Janßen, Internist und Endokrinologe am Endokrinologikum Hamburg

Tel. 01802/002901*



PD Dr. Sven Diederich, Ärztlicher Leiter des Endokrinologikums Berlin

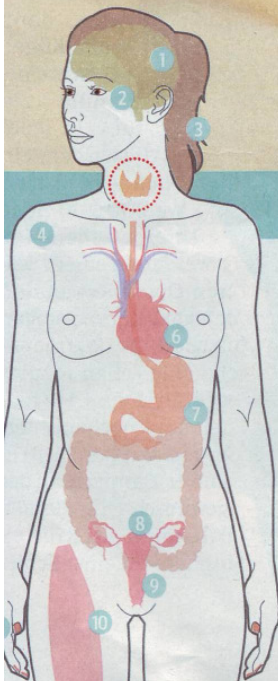
Tel. 01802/002902*



PD Dr. Alexander Mann, Ärztlicher Leiter des Endokrinologikums Frankfurt

Tel. 01802/002903*

*6 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunk max. 42 Cent/Minute



Power- oder Schlappmodus?

Diese Beschwerden können erste Anzeichen sein

	↓ Bei Unterfunktion:	↓ Bei Überfunktion:
1 PSYCHE	Antriebslosigkeit, depressive Stimmung	Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen
2 AUGEN	gerötet, trocken	stark lichtempfindlich, hervortretend
3 HAARE	trocken, spröde, strohig	Haarausfall
4 HAUT	trocken, blass, Neigung zu schnellem Frieren	feucht, warm, Neigung zu schnellem Schwitzen
5 NÄGEL	hart, brüchig	weich, brüchig
6 KREISLAUF	langsamer Puls, niedriger Blutdruck, Schwindel	schneller Puls, Herzrasen
7 STOFFWECHSEL	Gewichtszunahme, Verstopfung	Gewichtsverlust, Heißhunger, Durchfall
8 REGEL	unregelmäßige Blutungen	unregelmäßige Blutungen
9 SEXUALITÄT	keine Lust auf Sex, Unfruchtbarkeit	Unfruchtbarkeit
10 MUSKULATUR	Muskelschmerzen, Unsicherheit beim Gehen	Zittern, Muskelschwäche