

# Kleine Drüse, große Leistung



Sie hat bei gesunden Erwachsenen nur etwa die Größe einer Walnuss, trotzdem aber enormen Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden: Die **SCHILDDRÜSE** ist das wohl am meisten unterschätzte Organ unseres Körpers. Was sie leistet und was ihr guttut, erfahren Sie hier.

**D**as schmetterlingsförmige Organ sitzt zwischen Luftröhre und Kehlkopf. Seine Hauptaufgabe ist, den Körper mit den Schilddrüsenhormonen Trijodthyronin (T3) und Tetrajodthyronin (T4) zu versorgen. Beide haben bei zahlreichen Körperfunktionen ihre Finger im Spiel und entscheidenden Einfluss auf den gesamten Stoffwechsel. Darunter fallen zum Beispiel der Energieverbrauch, die Regulation der Körperwärme, das Herz-Kreislauf-System, aber auch die Sexualität und das seelische Wohlbefinden. Bei Kindern beeinflussen sie zusätzlich die körperliche und geistige Entwicklung.

Wenn die Schilddrüse Probleme macht, bringen Ultraschall (u.) oder Szintigrafie genaueren Aufschluss über die Ursache der Beschwerden.



## Befehl von ganz oben

Von allein arbeitet die kleine Drüse nicht. Den nötigen Befehl dazu erhält sie direkt vom Gehirn. Dort wird im Hypothalamus das Hormon TRH (Thyreotropin Releasing Hormon) gebildet, das wiederum die Hirnanhangdrüse zur Ausschüttung des Stoffes TSH (Thyreotropin Stimulating Hormon) anregt. Erst wenn die Schilddrüse eine bestimmte Menge an TSH im Blut registriert, kommt ihre T3- und T4-Produktion in Gang. Das wiederum erkennt die Hirnanhangdrüse und drosselt ihre TSH-Produktion. Diese gegenseitige Regulation sorgt für ein konstantes Hormonniveau.

## Jod als nötiger Baustein

Und die Schilddrüse braucht noch etwas, um richtig arbeiten zu können: Jod. Das Spurenelement stellt nämlich den Baustoff der Schilddrüsenhormone dar. Da es der Körper nicht selbst bilden kann und die Schilddrüse nur über beschränkte Speicherkapazitäten verfügt, ist sie auf eine regelmäßige Zufuhr von

außen angewiesen. Etwa 200 Mikrogramm empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Erwachsenen täglich, Schwangere und Stillende brauchen mehr. Nicht-Vegetarier erhalten ihre Dosis über Fisch und Meeresfrüchte, Fans der asiatischen Küche auch über Seetang und Algen. Außerdem empfiehlt die DGE, mit jodiertem Speisesalz zu würzen. Von Natur aus reich an Jod ist Meersalz.

### Schwellung am Hals

Eine kontinuierliche Jodzufuhr ist deshalb der erste Schritt, die Schilddrüse am Laufen zu halten. Denn einen Mangel würde sie ausgleichen, indem sie sich vergrößert. Ein kneifender Hemdkragen oder Probleme beim Atmen und Schlucken führen dann zum Arzt. Steht die Diagnose sicher fest, stehen drei Therapiemethoden zur Auswahl: Medikamente, eine Operation oder die Behandlung mit radioaktivem Jod. Welches Verfahren zum Einsatz kommt, hängt von verschiedenen Faktoren ab – zum Beispiel von der Größe des Kropfes, ob gleichzeitig eine gestörte Schilddrüsenfunktion besteht oder noch Knoten vorliegen. Letzteres bringen Ultraschall und Szintigrafie zutage.

### Auf Sparflamme

Der Kropf ist die auffälligste und damit auch die bekannteste Schilddrüsenerkrankung. Darüber hinaus gibt es einige Funktionsstörungen, die aufgrund ihrer unklaren Beschwerden oft lange unbemerkt bleiben. Insgesamt sind Schilddrüsenerkrankungen keineswegs selten. Der Schilddrüsen-Liga Deutschland e. V. zufolge ist jeder dritte Deutsche davon betroffen. Eine häufige Diagnose ist die Unterfunktion, die der Arzt an erniedrigten T3- und T4-Werten im Blut feststellt. Die Drüse produziert dann zu wenig Hormone, entweder weil sie zu klein ist oder weil sie das Jod nicht verarbeiten kann. Bei der Hashimoto-Form steckt eine entzündete Schilddrüse dahinter. Manchmal fehlen auch TSH und TRH, weil stattdessen Hypothalamus oder

Hirnanhangdrüse nicht richtig funktionieren. Der Betroffene hat meist schon vorher eine verringerte Leistungsfähigkeit, permanente Müdigkeit, Frieren und depressive Verstimmung an sich bemerkt. Die Therapie erfolgt meist medikamentös, indem die fehlenden Hormone über Tabletten zugeführt werden.

### Auf Hochtouren

Ebenso kann die Schilddrüse über ihr Ziel hinausschießen und zu viele Hormone produzieren. Der gesamte Stoffwechsel läuft dann auf Hochtouren, was sich durch verstärktes Schwitzen, Unruhe und Herzrasen äußert. Eine solche Überfunktion wird oft durch die sogenannte Basedow'sche Erkrankung ausgelöst, einer Autoimmunreaktion, bei der



Seetangsalat ist eine vegane Alternative zum Seefisch.

das eigene Immunsystem die Schilddrüse zerstört. Die Therapie erfolgt meist mit Schilddrüsenhemmern, ggf. auch operativ. Sehr selten sind Tumore (zum Beispiel der Schilddrüse oder der Hirnanhangdrüse) Ursache einer Hyperthyreose. ■ Inka Stonjek

#### Weitere Informationen:

Schilddrüsen-Liga Deutschland e. V. unter [www.schilddruesenliga.de](http://www.schilddruesenliga.de)