

Bei Störungen macht sich oft die Schilddrüse gar nicht selbst bemerkbar, sondern die Symptome treten an anderen Stellen auf.



Foto: Adiano/Fotolia

## Schilddrüsenprobleme bei Frauen

# Was Sie für Ihre Schilddrüse tun können

Heide Fischer, Ärztin

*Schilddrüsenerkrankungen sind die häufigsten Erkrankungen des hormonellen Systems, und vor allem Frauen sind vermehrt davon betroffen. Besonders die Hashimoto-Thyreoiditis, die oft zusammen mit anderen Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Lupus, Fibromyalgie und Rheumatoide Arthritis auftritt, hat in der letzten Zeit zugenommen. Zum Glück lässt sich die Schilddrüse bei Fehlfunktionen naturheilkundlich unterstützen.*

Frauen sind von Schilddrüsenerkrankungen 5- bis 8-mal häufiger betroffen als Männer. Wie es zu diesem Geschlechterunterschied kommt, ist nicht ganz klar. Möglicherweise sind Frauen anderen Belastungen ausgesetzt, oder ihre hormonellen Schwankungen sind größer.

Die Schilddrüse bildet die Stoffwechsellormone Trijodthyronin und Thyroxin. Dazu wird Jod aus Luft und Nahrung an die Aminosäure Tyrosin angebaut. Je nach Menge der angelagerten Jod-Atome sprechen wir von T<sub>3</sub> (Trijodthyronin) oder T<sub>4</sub> (Thyroxin). Die Schilddrüse produziert 9-mal mehr T<sub>4</sub> als T<sub>3</sub>. Mit Hilfe des Enzyms Dejodase (benötigt Selen, Zink und Eisen) wird T<sub>4</sub> in das biologisch aktive T<sub>3</sub> umgewandelt, das den Energiehaushalt der Zellen und damit das Energieniveau des gesamten Organismus reguliert. Gesteuert wird dieser Vorgang über das TSH (Thyreoid-stimulierendes Hormon) des Hypophysenvorderlappens und weitere übergeordnete Instanzen im Gehirn.

Die Schilddrüsenhormone fördern unter anderem Wachstum und Reifung des Skeletts und der Genitalorgane, beeinflussen Wärmehaushalt und Cholesterinabbau, hemmen Glykogen- (Speicherzucker) und Proteinherstellung. Sie nehmen Einfluss auf das Zentralnervensystem, die Muskelkontraktilität, den Rhythmus und das Reizleitungssystem des Herzens. Dies erklärt die typischen Beschwerden der Fehlfunktionen (siehe Kasten Seite 12).

Besteht der Verdacht auf eine Störung, wird oft nur der TSH-Wert im Blut bestimmt, um einen ersten Anhaltspunkt zu erhalten. Bei einer Unterfunktion ist der Wert erhöht, weil die Hypophyse die träge Schilddrüse durch Ausschüttung von TSH anzufeuern versucht. Es lohnt sich jedoch – am Besten in der ersten Zyklushälfte – mindestens das freie, das heißt nicht an Eiweiße gebundene fT<sub>3</sub> und fT<sub>4</sub> mitzubestimmen, bei Verdacht auf eine Entzündung auch die verschiedenen Antikörper. Falls Ihr Hausarzt meint, die Werte seien

in Ordnung, Sie aber dennoch unter den hier beschriebenen Beschwerden leiden, lassen Sie nicht locker und bestehen Sie auf einer gründlichen Diagnostik. Außerdem werden die Grenzwerte von Labor zu Labor unterschiedlich angegeben. Hier die Normwerte, wie ich sie sehe:

- ▶ TSH: 0,3 – 2,5 mU/l
- ▶ fT<sub>4</sub>: 0,8 – 1,8 ng/dl
- ▶ fT<sub>3</sub>: 2,0 – 4,4 pg/ml

## Gründliche Diagnostik auch bei normalen Werten

Grenzbereiche sollten beim Vorliegen von Beschwerden unbedingt behandelt werden. Lassen Sie im Zweifelsfall auch die Spiegel von Ferritin, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D, Selen, Zink und Magnesium im Serum bzw. Vollblut bestimmen.

Im Ultraschall können Knoten und degenerierte Bezirke (nach Entzündungen) entdeckt werden. Neben der Labordiagnostik kann eine Szintigrafie (bildgebendes Verfahren mit radioaktiven Substanzen) zwischen „heißen“ und „kalten“ Knoten unterscheiden. Eine Feinnadelpunktion hilft, eine Krebserkrankung auszuschließen, die sich typischerweise im Bereich kalter Knoten zeigen kann.

Die Schilddrüse sollte bei folgenden Erkrankungen oder Beschwerden immer mituntersucht werden: ADHS, Ängste, Depression, Diabetes, Entwicklungsverzögerungen bei Kindern, Erektionsstörungen, gehäufte Fehlgeburten, Gedächtnisschwäche, unerfüllter Kinderwunsch, Konzentrationsstörungen, Nebennierenschwäche, Übergewicht, Reizdarm, Schlafstörungen, sexuelle Unlust, Verdauungs- und Zyklusstörungen.

Die **Unterfunktion** (Hypothyreose) dieses kleinen Organs bleibt oft lange unerkannt und hat bei Frauen große Ähnlichkeit mit einer Östrogendominanz (siehe *Naturarzt* 6/2016 zu PMS: „Den Rhythmus neu herstellen“). Der gesamte Organismus arbeitet verlangsamt, auch der Zyklus, und da der allgemeine Tonus herabgesetzt ist, bleibt ein Kinderwunsch oft unerfüllt.

Bei der **Überfunktion** (Hyperthyreose) laufen alle Körperfunktionen beschleunigt ab und viele Beschwerden treten so äh-

## Symptome von Schilddrüsenerkrankungen

### Unterfunktion

- ▶ unerklärliche Gewichtszunahme
- ▶ (Muskel)schwäche
- ▶ Infekte
- ▶ sexuelle Unlust
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ Hauttrockenheit
- ▶ ständiges Frieren
- ▶ erniedrigte Körpertemperatur
- ▶ extreme Müdigkeit
- ▶ langsame Bewegungen
- ▶ Antriebsschwäche
- ▶ Depression

- ▶ Verstopfung
- ▶ struppiges Haar
- ▶ Haarausfall
- ▶ brüchige Nägel
- ▶ Anschwellen der Lider und anderer Körperteile (Myxödem)
- ▶ verzögerte Reflexe
- ▶ langsamer Herzschlag
- ▶ niedriger Blutdruck
- ▶ hoher Cholesterinspiegel
- ▶ heisere Stimme
- ▶ Schnarchen
- ▶ Muskel- und Gelenkschmerzen

### Überfunktion

- ▶ Nervosität, Stimmungsschwankungen
- ▶ Schlaflosigkeit
- ▶ Herzrasen, -stolpern
- ▶ Schwitzen
- ▶ Gewichtsverlust bei erhöhter Nahrungsaufnahme
- ▶ motorische Unruhe mit Tremor
- ▶ Durchfall
- ▶ erhöhte Aufwachtemperatur
- ▶ Haarausfall

lich auch in wechseljahresbedingten Östrogentälern auf (siehe *Naturarzt* 8/2012: „Hormonausgleich auf natürliche Weise“). Ein Spezialfall der Überfunktion ist der Morbus Basedow mit den charakteristisch aus den Höhlen tretenden Augen (Exophthalmus), schnellem Herzschlag (Tachykardie) und deutlich sichtbarer Vergrößerung der Schilddrüse (Struma).

Von der **Hashimoto-Thyreoiditis**, einer chronischen Schilddrüsenentzündung aufgrund einer Autoimmunerkrankung, bekommt man unter Umständen lange nichts mit. Da die Entzündung schleichend beginnen kann, sind durch die Zerstörung der Zellen anfangs Symptome einer Über- und Unterfunktion möglich. Über kurz oder lang stellt sich jedoch meist eine Unterfunktion ein,  $T_3/T_4$  sind längerfristig erniedrigt.

Schilddrüsenerkrankungen kommen bei Frauen gehäuft im Zusammenhang mit hormonellen Umbrüchen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahren vor. Beruflicher und familiärer Stress, Verlusterlebnisse, Traumata, Überlastung, Fehlernährung können die Krankheitsentstehung ebenso mitverursachen wie ein extrem unregelmäßiges Leben oder ein chronischer Schlafmangel. Der typische „Mangel im Überfluss“, durch den sich unsere westliche Ernährung auszeichnet, führt zu einem Defizit an Jod, Selen, Zink, Eisen, Vitamin B und D. Zusammen mit chronischen Entzündungen (Zahn- und andere Herde) sowie Schwermetallbelastung liegt hier die Hauptursache dafür, dass Darm und Immunsystem geschwächt werden. Rauchen vermindert die Zellatmung des gesamten Organismus. Die routinemäßige

Verwendung von jodiertem Speisesalz in Nahrungsmitteln kommt auch Menschen „zugute“, die dies nicht brauchen können.

### Schulmedizinisch werden fehlende Hormone ersetzt

Eine milde **Unterfunktion** oder eine leichte Vergrößerung der Schilddrüse wird zunächst nur mit Jodid behandelt, eventuell in Kombination mit L-Thyroxin (Jodthyrox®, Thyronajod®). Wird das fehlende Hormon ersetzt, sollte mit  $T_4$  (Euthyrox®, L-Thyrox®) begonnen werden. Die Dosis wird unter Laborkontrollen langsam gesteigert. Am Besten wäre es, vier Wochen bei einer Dosis zu bleiben, denn der Körper braucht zehn Tage, bis er aus  $T_4$  das aktive Hormon  $T_3$  hergestellt hat und Sie eine Besserung verspüren. Auch kann es sein, dass im Winter höhere Dosen erforderlich sind, weil die dunkle Jahreszeit weniger aktivierend wirkt. Bei unbefriedigendem Erfolg gibt es Kombinationspräparate aus  $T_3$  und  $T_4$  (Novothyral). Die Hormonselbsthilfe empfiehlt auch tierische Produkte wie Thyreogland Kps. 50 oder 100 (Klösterl-Apotheke Tel. 089/53 25 54, Fax 089/53 89 819). Alle Hormonpräparate sind verschreibungspflichtig.

**Hyperthyreosen** mit einer vergrößerten Schilddrüse werden nach wie vor häufig operiert oder mit Radiojod behandelt. Hemmende Medikamente (Thyreostatika wie Carbimazol, Thiamazol, Propylthiouracil) sind sehr nebenwirkungsbehaftet, aber gelegentlich notwendig.

Erschwert das Organ durch seine Vergrößerung das Atmen oder Schlucken, kann eine OP nötig sein. Bei beiden Verfahren

(Radiojod-Therapie und OP) können kompetente Behandler für einen teilweisen Organerhalt sorgen. Operationen bergen das Risiko von Verletzungen der Nebenschilddrüse oder der Nerven in sich. Eine Radiojod-Therapie zerstört das Gewebe, stellt jedoch eine Strahlenbelastung dar, da das radioaktive Jod auch in Eierstöcken, Hoden und Brust angereichert wird, was für diese schädlich sein kann.

Bei der **Autoimmun-Thyreoiditis** wird – auch wenn die Hormonwerte normal sind – zur Entlastung der „aufgeregten“ Schilddrüse etwas Thyroxin, eventuell Selen gegeben. Die weiter unten genannte Darmbehandlung hat sich jedoch noch nicht allgemein durchgesetzt.

### Bei ganzheitlicher Betrachtung Psyche und Darm einbeziehen

Bei der Krankheitsentstehung kann auch die **Psychosomatik** eine Rolle spielen, ohne dass dies als klare Zuordnung zu verstehen ist. Betroffene können einmal darüber nachdenken, ob es Demütigungen in der Kindheit gegeben hat, sie keinen Platz im Familiengefüge hatten, ihre Meinung nicht zählte. Es lohnt sich, in der Lebensgeschichte nach (Selbst-)Überforderungen, Enttäuschungen, Unzufriedenheit mit sich und anderen sowie sexuellen Problemen zu forschen, die keinen Ausdruck fanden und zu Resignation führten.

Neuere Erkenntnisse gehen bei einer Autoimmun-Thyreoiditis von einem Leaky-Gut-Syndrom (LGS = undichter Darm) aus. Durch Fehlernährung und -besiedelung des Darmes gelangt teilverdaute Nahrung in den Blutkreislauf. Besonders Gluten sowie Milcheiweiß haben eine ähnliche Molekularstruktur wie das Schilddrüsengewebe. Das Immunsystem schlägt Alarm und bildet (nachweisbare) Antikörper, die das körpereigene Gewebe zerstören. Antibiotika, hormonelle Verhütungsmittel oder Stress schwächen das Immunsystem zusätzlich.

### Bei Unterfunktion braucht die Drüse Anregung und Stärkung

Die Schilddrüse kann bei einer **Unterfunktion** auf vielfältige Weise angeregt werden. Dazu gehören (Höhen-)Sonne,

Foto: Andrey Popov/Fotolia



**Eine Ultraschalluntersuchung gibt Aufschluss über Größe und Beschaffenheit der Schilddrüse.**

Urlaub am Meer, anregende, stimmungsaufhellende Düfte, aber auch jodhaltige Heilpflanzen wie Isländisch Moos und Blasentang. Alles was wärmt und den Kreislauf anregt, wie Rosmarin, Thymian, Majoran, ist hilfreich, ebenso antidepressive Pflanzen wie Johanniskraut, Melisse, Passiflora. Mit Brennnesselsamen (1 EL tgl.) stärken Sie den gesamten Organismus. Meisterwurz, Eleutherococcus, Ginseng, Engelwurz befeuern bei Energiemangel. Naturheilkundliche Medikamente finden Sie im Kasten auf Seite 14.

Sport bringt die Lebensgeister in Schwung, auch wenn einem nicht danach ist. Psychotherapie, Selbsthilfegruppen, Massage, Streicheleinheiten sind Balsam für die matte Seele, aber Frauen sollten sich auch erlauben, immer mal wieder faul und müde zu sein. Gegen eine Verstopfung hilft viel zu trinken sowie Ballaststoffe. Eventuell ist auch ein Hormonausgleich mit Progesteron und Progesteronpflanzen notwendig. Bei Frösteligkeit sollte man immer einen zusätzlichen Pullover dabei haben. Legen Sie keine wichtigen geschäftlichen Gespräche in starke Unterfunktionsphasen, informieren Sie die Umgebung über die Krankheit und bereiten Sie sie auf eine gewisse Schusseligkeit vor.

**Ernährung bei Unterfunktion:** Meersalz verwenden, jodhaltige Nahrung wie Seefisch und Algen, Senfölglykoside in Zwiebeln, Lauch, Kresse. Reichlich Vitamin A, z. B. in Kürbis, Möhren, Aprikosen, rote Paprika, ¼ Liter Möhrensaft täglich mit etwas Leinöl (Omega-3-Fettsäuren).

## Eine aufgeregte Schilddrüse muss beruhigt werden

Umgekehrt sollte die aufgeregte Schilddrüse bei einer **Überfunktion** (Hyperthyreose) mit kühlenden Wickeln auf den Hals (Quark, Molke, Essigwasser) beruhigt werden. Stressabbau, Yoga, Tai Chi, Qi Gong sind in diesen Zeiten besonders wichtig, um zur Ruhe zu kommen.

Die Heilpflanze der Wahl bei Überfunktion ist der Wolfstrapp (*Lycopus europäus*) als Tee oder als Fertigpräparat (s. Kasten oben). Er bremst eine überaktive Schilddrüse. Für das „Schilddrüsenherz“ kann man zusätzlich Herzgespann und Baldrian geben. Auch Kreislaufpflanzen wie Weißdorn, Mistel, Besenginster (Spartiol®), beruhigende Seelenpflanzen wie Melisse, Hopfen, Passionsblume, Saathafer gehören ins Programm. Salbei hilft (auch als Wäsche) gegen Schwitzen.

**Ernährung bei Überfunktion:** basische Kost; nach Amy Myers Gluten, Getreide, Hülsenfrüchte, Nachtschattengewächse, Milchprodukte, Eier, Zucker, Kaffee, Schwarz- und Grüntee weglassen. Viel trinken, magnesiumreiche Nahrungsmittel wie Weizenkeime, Brombeeren, Himbeeren, Kastanien, Haselnuss in die Nahrung einbauen. Bei Hyperthyreose sollte des Weiteren verzichtet werden auf: Jodsatz, jodreiche Nahrung wie Kohl, Zwiebel, Lauch, Kresse, Alkohol, Nikotin, alle koffeinhaltigen Getränke, jodhaltige Medikamente (sogar Augentropfen oder Jodtinktur äußerlich), Sonne oder UV-Bestrahlung. Verhüten Sie hormonfrei mit Barrieremethoden wie einem Diaphragma. Setzen Sie sich möglichst nicht dem Reizklima am Meer oder im Hochgebirge aus.

Die Hauptursache für eine **Autoimmun-Thyreoiditis** wird mittlerweile in einem Leaky-Gut-Syndrom gesucht. Wie oben ausgeführt, verlangt die nahrungs- und umweltbedingte erhöhte Durchlässigkeit des Darmes nach einer professionell durchgeführten Darmsanierung z. B. mit Symbioflor®-Präparaten, ergänzt durch die Herstellung einer Autovaccine aus dem eigenen Stuhl. Diese wird durch eine konsequente Ernährungsumstellung unterstützt.

## Bei Hashimoto ist eine Darmsanierung unverzichtbar

Auf Dauer helfen eine lebergesunde Ernährung, reichlich Bitterstoffe, regelmäßige Kuren mit Mariendistelsamen (tgl. 1 EL gut kauen). (Naturheilkundliche Arzneimittel, s. Kasten oben.) Das Essen sollte gluten- und milcheiweißfrei sein sowie basenbetont. Gute Pflanzenöle, rote Früchte, Kurkuma als Gewürz und Kurkuma-Latte (mit Getreidemilch) schützen die Zellen. Als Nahrungsergänzung eignen sich Kurkuma, Resveratrol, Leinöl, Grüntee(-Extrakte). Betroffene sollten auf ausreichend Schlaf und Stress-Abbau achten. Wie bei der Überfunktion beruhigen antientzündliche Wickel mit Quark, Molke, Essigwasser. Beginnen Sie in jedem Fall mit einer Ernährungsumstellung und Darmsanierung. Suchen Sie sich auch bei den anderen Schilddrüsenstörungen Maßnahmen heraus, mit denen Sie einen Anfang setzen möchten. Lassen Sie sich von einer erfahrenen Behandlerin unterstützen im Bewusstsein, dass auch eine schulmedizinische Therapie naturheilkundlich begleitet werden kann. ■

### Weiterführende Literatur

- ▷ FFGZ Berlin: *Die Schilddrüse. Kleines Organ mit großer Wirkung*, 7 €
- ▷ D. Kharrazian: *Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln*, VAK Kirchzarten 2016
- ▷ B. Rieger: *Hashimoto Healing, mvg, München 2015*
- ▷ S. Hauswald: *Die Schilddrüse. Funktionsstörungen ganzheitlich begegnen*, Schirner, Darmstadt 2016
- ▷ L.-A. Hotze: *Schilddrüse. Mehr wissen – besser verstehen*, Trias, Stuttgart 2008
- ▷ L. Brakebusch, A. Heufelder: *Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis, Zuckschwerdt, Germering 2016*
- ▷ L. Brakebusch, A. Heufelder: *Leben mit Morbus Basedow, Zuckschwerdt, Germering 2014*
- ▷ A. Myers: *Die Schilddrüsen-Revolution, Irisiana, München 2017*
- ▷ V. Blumhagen: *Jeden Tag wurde ich dicker und müder. Mein Leben mit Hashimoto*, mvg, München 2017



## Naturheilkundliche Medikamente für die Schilddrüse

### Unterfunktion

- ▶ Extrakt aus der Rosenwurz: RhodioLoges®, morgens 2 Kps.
- ▶ Schüßler-Salze Nr. 15 (Kalium jodatum D6) und Nr. 5 (Kalium phosphoricum D6) dienen der Stimmlungsaufhellung
- ▶ T<sub>3</sub> und T<sub>4</sub> kann zum sanften Ausgleich auch homöopathisch gegeben werden, z. B. Thyreoidea D4 Greiff, auch als Balsam erhältlich (über Markt-Apotheke Greiff, www.marktapotheke-greiff.de).
- ▶ Spongia comp. Globuli Wala (2- bis 3-mal tgl. 5 Glob.),

- ▶ Blasantang als Tee oder als Fucus N Oligoplex Madaus, 3-mal täglich 1 – 2 Tabletten
- ▶ Spirulina-Tbl. (auch appetitzügelnd)
- ▶ Glandula thyreoidea D6 Weleda, 3-mal täglich 5 – 10 Tropfen.

- ▶ Schüßler-Salz Nr. 7, Magnesium phos. D6
- ▶ Schüßler-Salz Nr. 14, Kalium bromatum D6
- ▶ Spagyros Gemmo Silberlinde oder Bryophyllum comp. Wala dienen der Beruhigung.

### Überfunktion

- ▶ thyreoLoges® comp. (Wolfstrapp Ø, Badiaga D4) 2-mal täglich 10 Tropfen)
- ▶ Thyreoidia comp. Glob. und Amp. Wala,
- ▶ Glandula thyreoidea D30 (1-mal täglich 10 Tropfen)
- ▶ Zincum valerianum (Weleda)

### Autoimmun-Thyreoiditis

- ▶ Selen 300 – 400 µg/Tag wie Cefasel 100 nutri® Tbl.
- ▶ Enzympräparate wie Bromelain POS® oder Regazym®
- ▶ Entzündungshemmende Weihrauchpräparate: Olibanum-RA Weihrauch® (Zilly) oder Mantra 400 Original Weihrauch.

### Internet-Adressen

- ▶ [www.jod-kritik.de](http://www.jod-kritik.de)
- ▶ [www.schilddruese-und-mehr.de](http://www.schilddruese-und-mehr.de)
- ▶ [www.schilddruesenguide.de](http://www.schilddruesenguide.de)
- ▶ [www.forum-schilddruese.de](http://www.forum-schilddruese.de)
- ▶ [www.kit-online.org](http://www.kit-online.org) (Patientennetzwerk Immunthyreopathien)
- ▶ [www.hyne.de](http://www.hyne.de) (Selbsthilfe bei Hypophysen- und Nebennierenstörungen)

### Rechtlicher Hinweis

#### Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar.

Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigung, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.

### Autorin

#### Heide Fischer,

Jahrgang 1954, Ärztin, Seminarleiterin, Autorin von Frauengesundheitsliteratur, u. a. „Frauenheilbuch“ und „Frauenheilpflanzen“. Seit 1998 in eigener frauennaturheilkundlicher Praxis in Freiburg im Breisgau. Sie schrieb im *Naturarzt* zuletzt über Heilpflanzen in der Schwangerschaft (6/2018) und weibliche Zyklusstörungen (6/2016).

