

POWER FÜR
DIE
SCHILDDRÜSE

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
mit Regina Rautenberg

POWER FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Alles für einen
gesunden Hormonhaushalt

südwest

INHALT

Einleitung 9

Kapitel 1

Unsere fantastische Schmetterlingsdrüse 11

- Klein, aber oho! 12
- Ich hab Schilddrüse 13
- Ohne Hormone läuft nichts 14
- Auf das Feintuning kommt es an 16
- Wichtige Entwicklungsförderer 17
- Unser VIP-Organ 18

Kapitel 2

Zu Besuch bei der Schilddrüse 21

- Die Hormonfabrik 22
- Die Schilddrüsen-Wirkstoffe 22
- So kommen die Hormone ans Ziel 23
- Ein Placebo-Hormon als Bremse 24
- Der Boss der Schilddrüse 25
- Indirekte Regelung über die Hypophyse 26
- Das Who's who der Schilddrüse 28

Kapitel 3

Schilddrüse, was fehlt dir? 35

- Die Stecknadel im Heuhaufen finden 36
- Das »Gaspedal« unseres Stoffwechsels 37
- Die Schilddrüse produziert zu wenig Hormone 38
- Die Schilddrüse produziert zu viel Hormone 40
- Struma – überflüssig wie ein Kropf 43
- Der Klassiker Jodmangel 44
- Heiße und kalte Knoten 45
- Inaktives Gewebe 46
- Aktive autonome Adenome 47
- Autoimmunerkrankungen – die Schilddrüse im Fadenkreuz 48

Hashimoto-Thyreoiditis	48
Wenn das Immunsystem den Überblick verliert	51
Hashimoto kommt selten allein	52
Wie stellt man eine Hashimoto-Thyreoiditis fest?	53
Und wie geht's weiter?	54
Morbus Basedow	55
Was verbirgt Heino hinter seiner Brille?	56
Und wie geht's weiter?	57

Kapitel 4

Autoimmunerkrankungen – wie Sie der Selbstzerstörung

Paroli bieten 59

Friendly Fire	60
Erbanlagen und Pech	61
So clever ist unser Immunsystem	62
Die Arbeit der Abwehrzellen	63
Lebensstil und Immunangriff	65
Vitamin D sorgt für Zellbalance	66
Kranker Darm, kranke Schilddrüse	66
Salz macht das Immunsystem sauer	67
Vorsicht mit Jod!	67
Schmutz schützt	67
Mach keinen Stress!	69
Sind weibliche Hormone schuld?	70

Kapitel 5

Schilddrüse und Darm 73

Wenn Bakterien die Abwehrzellen coachen	74
Das hochproduktive Mikrobiom	74
Schilddrüsenprobleme – alle Wege führen in den Darm	75
Eine Störung, viele Auswirkungen	77
Wechelseitige Beeinflussung	79
Der löchrige Darm	80
Den Darm auf die Probe stellen	81
Die Darmflora in die richtigen Bahnen lenken	82
Das richtige Futter für die Darmbakterien	84
Die richtigen Keime zuführen	86

Probiotische Therapie bei Morbus Basedow	87
Probiotische Therapie bei Hashimoto-Schilddrüsenentzündung	88

Kapitel 6

Schilddrüse und Ernährung 91

Was Ihre Schilddrüse braucht	92
Jod – Bausteine für Hormone	93
Haben es Küstenbewohner besser?	96
Zu viel des Guten?	97
Wie steht es mit meiner Jodversorgung?	98
Vorsicht, Alge!	99
Der Jod-Check	100
Tipps für eine jodreiche Ernährung	101
Tipps für eine jodarme Ernährung	102
Allgemeine Hinweise	103
Selen oder nicht Selen?	105
Selen hilft gegen aggressive Angreifer	107
Jod- und Selenmangel – ein Unglück kommt selten allein	107
So viel Selen braucht die gesunde Schilddrüse	108
Selenzufuhr bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse	109
Habe ich einen Selenmangel?	111
Eisenversorgung – ein heißes Eisen	113
Wie steht es mit meiner Eisenversorgung?	115
Habe ich einen Eisenmangel?	116
Zink lädt die Körperbatterie auf	118
Habe ich einen Zinkmangel?	119
Sonnenvitamin D	120
Steuermann des Immunsystems	121
Vitamin D runter, Schilddrüsenprobleme hoch	122
Wie viel Vitamin D benötige ich?	124
Antioxidantien	126
So wappnen Sie sich gegen freie Radikale	127
Omega-3-Fettsäuren	131
Auf die Balance der Fettsäuren achten	131
Schilddrüse und Omega-3-Fettsäuren	133
Machen Sie einen Ölwechsel	133
Goitrogene? Da schwillt mir der Hals!	136

Eine Gefahr, die nur wenige betrifft	137
Gluten – schädlich oder harmlos?	138
Mögliche Besserung bei Glutenverzicht	140
Prost, Schilddrüse!	141

Kapitel 7

Die Schilddrüse – genauer betrachtet 143

Der Schilddrüsen-TÜV	144
Tastuntersuchung	144
Laboruntersuchung	144
Ultraschall	145
Szintigrafie	146
Schilddrüsenpunktion	146
Schilddrüsenhormone richtig einnehmen	147
Östrogene – wenn Hormone Hormone behindern	149
Was bedeuten meine Befunde?	150

Kapitel 8

Ihr Schilddrüsenprogramm 161

Checkliste für die gesunde Schilddrüse	162
Checkliste bei Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow	165

Kapitel 9

Rezepte 171

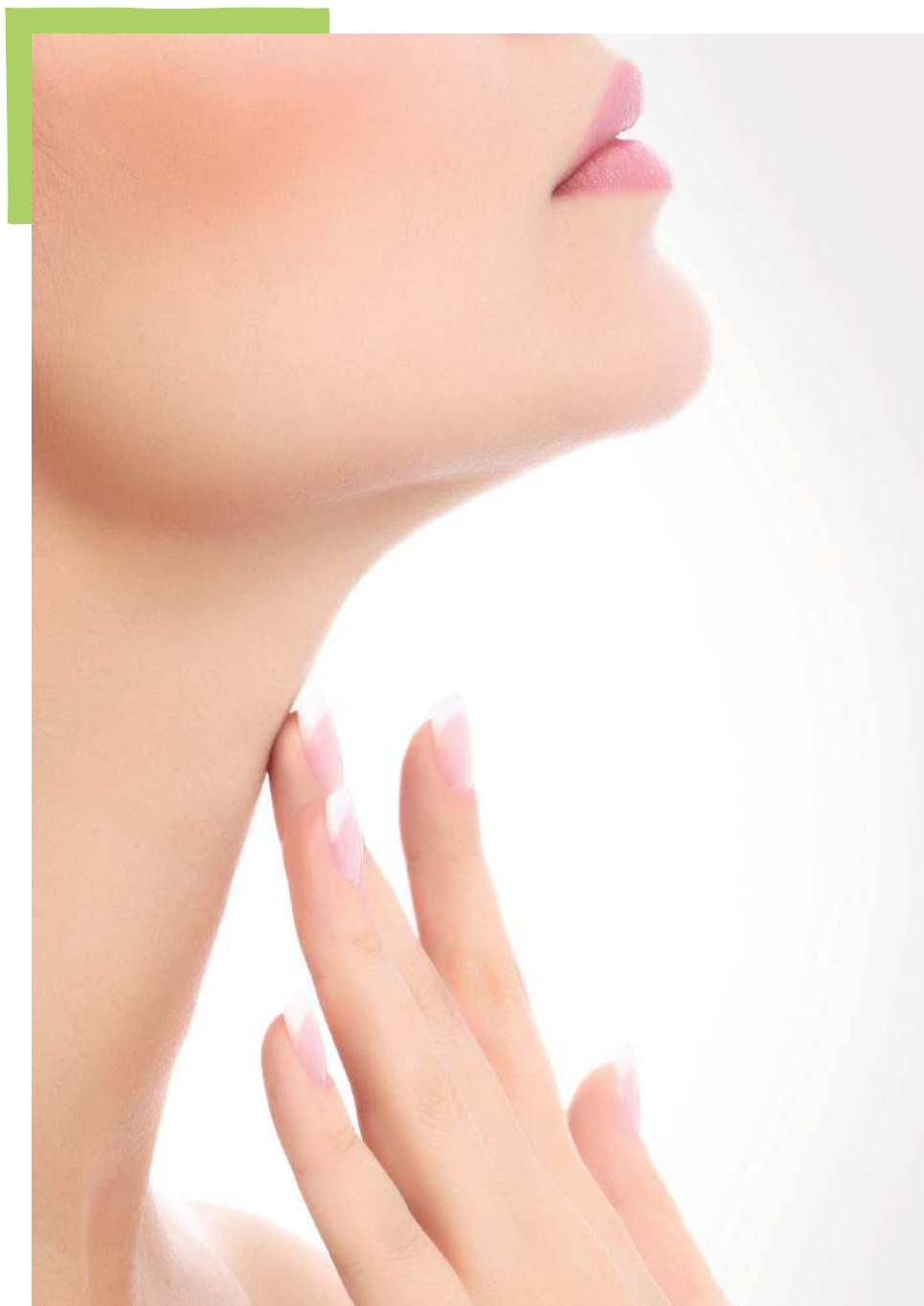
Jodreiche und jodarme Gerichte	172
Jodreiches Frühstück	174
Jodreiche Hauptgerichte	178
Jodarmes Frühstück	186
Jodarme Hauptgerichte	190

Anhang 198

Literatur 200

Register 205

Impressum 206



EINLEITUNG

Wer beschäftigt sich schon mit seiner Schilddrüse, wenn diese – tagaus, tag-ein – unermüdliche ihre Arbeit tut und unser Stoffwechsel wie am Schnürchen läuft? Richtig: niemand! Doch die kleine Drüse am Hals wird für immer mehr Menschen zum Thema, denn aktuelle Studien präsentieren alarmierende Zahlen: Jeder Fünfte hierzulande leidet unter einer Schilddrüsenvergrößerung. 10 Prozent haben mit einer Schilddrüsenunterfunktion zu kämpfen und bei jedem Vierten lassen sich (meist harmlose) Knoten nachweisen. Die Zahl der Betroffenen steigt in den industrialisierten Staaten von Jahr zu Jahr an. Das lässt den Schluss zu, dass unser moderner Lebensstil an dieser Entwicklung beteiligt sein könnte. Schulmedizinische Therapiekonzepte sehen die Gabe von Schilddrüsenhormonen und Jod vor oder setzen auf Operationen – das ist oft sinnvoll und in vielen Fällen auch notwendig. Doch andere Faktoren, die Schilddrüsenerkrankungen nachweislich auslösen und verschlechtern, wie ein Mangel an bestimmten Nährstoffen, Ernährungsfaktoren oder eine Störung der Darmflora, werden weder in der Prävention berücksichtigt noch in die Behandlung mit einbezogen.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch gerne zeigen, welche Möglichkeiten es gibt, die Schilddrüse gesund zu erhalten, und Sie darüber informieren, was Sie – ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung – noch tun können, um dieses kleine Organ in jeder Lebenslage zu unterstützen. Denn ein zentrales Prinzip der ganzheitlichen Medizin ist es, sich nicht nur auf die Behandlung der Symptome zu fixieren, sondern auch einen Blick über den Tellerrand zu werfen und zu versuchen, die zugrunde liegenden Krankheitsursachen herauszufinden und – wann immer möglich – zu beseitigen.

Ihre

A handwritten signature in blue ink, reading "Michaela Axt-Joch". The signature is written in a cursive, flowing style.

