

Dr. med. Franziska Rubin

Meine Gesundheitsretter aus der Natur

# FÜR EINE STARKE SCHILDDRÜSE



**Wirksame Hilfe gegen Gewichtsschwankungen und Stimmungstiefs**

**Der Powerplan für gezielten Hormon-Reset und neue Energie**

**G|U**

# Inhalt





## Theorie

- 7 Vorwort
- 8 **VON NATUR AUS GUT GESCHÜTZT**
- 10 **Die Schilddrüse – klein, aber oho!**
- 11 Der Schmetterling im Körper
- 13 **Extra:** Wie finde ich meine Schilddrüse?
- 14 **Extra:** Der Schilddrüsen-Test
- 16 **Wenn der Schmetterling nicht fliegt**
- 17 Das sagt das Labor
- 17 Die Überfunktion
- 18 Die Unterfunktion
- 20 Autoimmunerkrankungen
- 21 Der Kropf
- 21 Schilddrüsenkrebs
- 22 Schilddrüse und Leber – ein Team
- 22 Rätselhafte Symptome
- 24 Die Schilddrüse – ein Frauenproblem?
- 25 One fits all? Eine große Lüge!
- 28 The Big Five – das belastet die Schilddrüse
- 30 Fakt oder Fake? – Mythen zur Schilddrüse
- 33 **Extra:** Bringen Zivilisationskrankheiten die Schilddrüse aus der Balance?



## Praxis

- 34 **PRAXIS**
- 36 **Unterstützung aus der Natur**
- 37 Die fünf Ansätze der Naturheilkunde
- 49 Selbst ist der Mann! Selbst ist die Frau!
- 50 **Im grünen Bereich – Phytotherapie**
- 51 🍷 Bremsen und ausgleichen – bei Überfunktion
- 52 **Extra:** Kleine Stoffe mit großer Wirkung
- 53 🍷 Gegen das Entzündungsfeuer
- 54 🍷 Wenn alles zu langsam läuft – bei Unterfunktion
- 55 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 58 **Iss dich gesund – Ernährungstherapie**
- 59 Gesundheit beginnt im Darm
- 61 **Extra:** Essen für die Schilddrüse
- 62 **Extra:** Selen – der stille Helfer
- 63 🍷 Bremsend, ausgleichend – bei Überfunktion
- 65 🍷 Gegen das Entzündungsfeuer
- 67 **Extra:** Mit Stäbchen zu mehr Schilddrüsengesundheit

- 68  Wenn alles zu langsam läuft – Unterfunktion
- 70 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 72 **Leben in Balance – Ordnungstherapie**
- 73  Ruhe und Ordnung bei Schilddrüsenüberfunktion
- 74  Aktivierung und Ordnung – gut bei Schilddrüsenunterfunktion
- 80 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 84 **Wasser marsch – Hydrotherapie**
- 85 Kneipp-Anwendungen
- 87 Schilddrüsenwickel
- 88 **Extra:** Vorsicht bei heilemdem Wasser
- 90 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 92 **Schritt für Schritt – Bewegungstherapie**
- 94 **Extra:** Wochenbalkasten Bewegung
- 95 Krafttraining – mehr Power für Körper, Geist und Seele
- 95 Ausdauertraining – mehr Energie für den Alltag
- 96 Sanft strecken, freier fühlen – Dehnungsübungen
- 98 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 102 **Neue Horizonte – andere Heilsysteme**
- 103 Yin und Yang – traditionelle chinesische Medizin

- 106 Die Wissenschaft vom Leben – Ayurveda
- 108 Homöopathie: kleine Kügelchen, große Wirkung?
- 110 Für das Nervensystem – die Neuraltherapie
- 111 Anthroposophie – Körper, Geist, Seele
- 112 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 114 **Extra:** Mein Powerplan für mehr Schilddrüsen-gesundheit



## Rezepte

- 120 Bei Schilddrüsenüberfunktion
- 132 Bei entzündeter Schilddrüse
- 143 Bei Schilddrüsenunterfunktion

## Anhang

- 154 Quellen
- 156 Register
- 158 Impressum





PRAXIS  
**34**



REZEPTE  
**118**





# Von Natur aus gut geschützt

Eine gesunde Schilddrüse ist zwar klein, aber entscheidend:  
Gerät sie aus dem Gleichgewicht, spüren wir das im ganzen Körper.  
Doch Naturheilkunde kann helfen, die Gesundheit der Schilddrüse  
zu verbessern und innere Balance zurückzugewinnen.

**DIE SCHILDDRÜSE – KLEIN, ABER OHO!**

Seite 10

**WENN DER SCHMETTERLING NICHT FLIEGT**

Seite 16



# Die Schilddrüse – klein, aber oho!



**D**ie Schilddrüse arbeitet im Stillen – und gerade deshalb bemerkt man im Alltag oft gar nicht, wie sehr man von ihr abhängt. Dabei gibt es kaum ein Organ, das unseren Körper so umfassend beeinflusst. Stoffwechsel, Nerven, Knochen – sie alle sind mit der Schilddrüse verbunden. Sie hat sogar ein echtes Allein-





stellungsmerkmal: Die Schilddrüse ist das einzige Organ, das Jod speichern kann – ein Spurenelement, ohne das die Hormonproduktion nicht funktioniert. Ist zu wenig davon da oder zu viel, gerät das ganze System aus dem Takt. Das kann weitreichende Folgen haben, beispielsweise für den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln und Knochen oder für die Fortpflanzung. Doch die Schilddrüse kann noch viel mehr: Sie reguliert unsere Körpertemperatur. Zu wenig Hormon – und uns ist ständig kalt. Zu viel – und der Körper reagiert mit Hitzewallungen und Schwitzen. Auch beim Stoffwechsel spielt die Schilddrüse eine Hauptrolle. Sie bestimmt, wie viel Energie unser Körper im Ruhezustand verbraucht – es gibt bis zu 50 Prozent Unterschied zwischen einem schnellen und einem langsamen Stoffwechsel.

Gerade für Frauen spielt die Schilddrüsengesundheit eine zentrale Rolle: Sie sind bis zu zehnmal häufiger von Störungen betroffen. Kein Wunder: Das Organ reagiert empfindlich auf hormonelle Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre. Und damit nicht genug: Die Schilddrüsenhormone wirken auch auf die Sexualhormone wie Östrogen und Testosteron. Eine aus dem Gleichgewicht geratene Schilddrüse kann Zyklusstörungen oder sogar Unfruchtbarkeit verursachen.

## Der Schmetterling im Körper

Kaum zu sehen und doch extrem wichtig: Unsere Schilddrüse sitzt gut geschützt unterhalb des Kehlkopfs, vorn im Hals. Mit ihren zwei flügelartigen Lappen, die durch eine kleine Gewebebrücke verbunden sind, erinnert sie in ihrer Form an einen Schmetterling –

### **GAR NICHT SELTEN: 3 LAPPEN**

Etwa 30 bis 40 Prozent aller Menschen besitzen noch einen dritten Schilddrüsenlappen. Dieser sogenannte Lobus pyramidalis ist ein Überbleibsel aus der Embryonalentwicklung. Noch kleiner als die anderen beiden, erstreckt er sich nach oben. Für die Schilddrüsengesundheit ist er aber unwichtig.

Die Schilddrüse ist im Durchschnitt etwa vier bis sechs Zentimeter breit, vier bis fünf Zentimeter hoch, ein bis zwei Zentimeter dick und 15 bis 30 Gramm schwer.

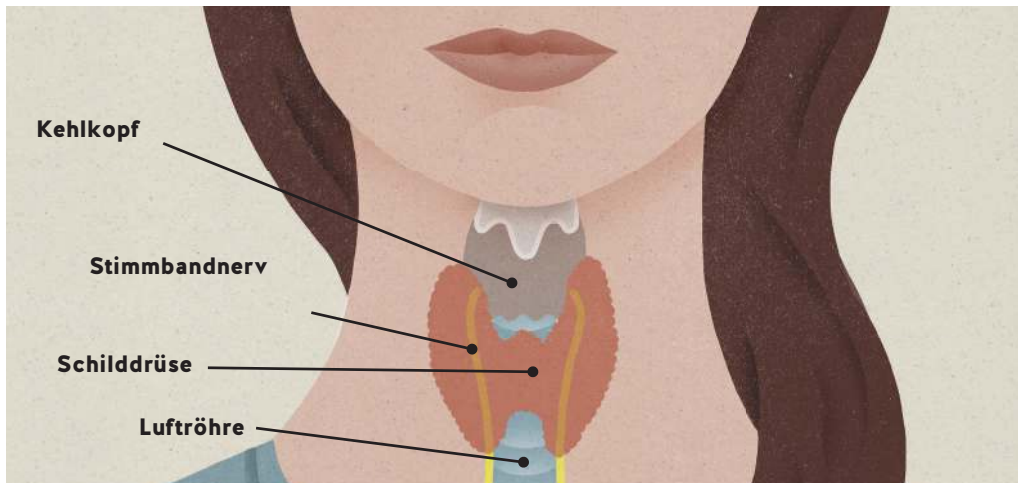
und genauso empfindlich ist dieses kleine Organ auch. Trotz ihrer geringen Größe hat die Schilddrüse einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit. Denn hier werden lebenswichtige Hormone produziert, vor allem Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Diese beiden Substanzen steuern viele wichtige Abläufe im Körper. Auch wenn die Namen kompliziert klingen mögen: Sie werden Ihnen vertraut werden. Schließlich begegnen sie uns im Buch noch häufiger.

Wie aktiv die Schilddrüse ist, hängt stark davon ab, was im restlichen Körper passiert. Sie steht unter Kontrolle des Nervensystems und reagiert auf Stress, Bewegung oder Ruhephasen mit entsprechender Hormonproduktion. Über das Blut und die Lymphe gelangen die Schilddrüsenhormone dann bis in die entlegensten Winkel unseres Körpers.

Hohe Schilddrüsenhormonwerte lassen einen Menschen unruhig, reizbar und nervös werden. Niedrige Werte sorgen hingegen dafür, dass man sich müde, antriebslos oder sogar depressiv fühlt. Kein Wunder, dass die Schilddrüse früher oft mit dem Temperament in Zusammenhang gebracht wurde. Fest steht: Schilddrüsenfunktion und Psyche haben eine wichtige Verbindung. Dieser Zusammenhang wird heute sowohl in der konventionellen Medizin als auch in anderen Heilsystemen betont.

Eine gute Nachricht zum Schluss: Selbst wenn ein Teil der Schilddrüse operativ entfernt werden muss, kann das verbliebene Gewebe oft die Funktion übernehmen und den Hormonhaushalt weitgehend stabil halten. In manchen Fällen bildet sich sogar neues Schilddrüsen Gewebe.

#### Die Lage der Schilddrüse



# Wie finde ich meine Schilddrüse?

Die Schilddrüse liegt etwas versteckt vorn am Hals, unterhalb des Kehlkopfes, direkt vor der Luftröhre. Weil sie relativ klein und weich ist, ist sie im Normalzustand gar nicht so leicht zu ertasten. Und doch ist es möglich – mit etwas Übung, Geduld und einem feinen Gespür für Veränderungen.

## SO UNTERSUCHEN SIE SELBST:

### ~ Die richtige Haltung einnehmen

Setzen oder stellen Sie sich bequem und entspannt hin. Legen Sie nun Zeige- und Mittelfinger beider Hände auf die Stelle direkt unterhalb Ihres Kehlkopfes – dort, wo sich beim Schlucken etwas bewegt.

### ~ Bewegung erspüren

Schlucken Sie langsam und achten Sie darauf, ob Sie unter Ihren Fingern eine leichte Auf- und Abbewegung wahrnehmen. Das ist Ihre Schilddrüse – sie folgt der Bewegung der Luftröhre beim Schlucken.

### ~ Veränderungen ertasten

Eine gesunde Schilddrüse fühlt sich weich, glatt und unauffällig an. Wenn Sie hingegen etwas Hartes, Knotiges oder Asymmetrisches spüren, könnte das auf eine Veränderung hinweisen. Allerdings sind Knoten erst ab einer Größe von einem bis anderthalb Zentimetern tastbar, kleine Knoten werden Sie also kaum entdecken können.

Bei einer deutlich vergrößerten Schilddrüse – einem sogenannten Kropf – kann man die Drüse manchmal sogar sehen.

## WANN SIE ÄRZTLICHEN RAT EINHOLEN SOLLTEN:

Wenn Sie beim Abtasten oder im Alltag eines der folgenden Anzeichen bemerken, sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt oder einer Fachärztin für Endokrinologie:

- ~ *Knoten oder Verhärtungen in der Schilddrüse*
- ~ *sichtbare Schwellung am Hals, die beim Schlucken mitwandert*
- ~ *Druckgefühl im Hals oder Schluckbeschwerden*
- ~ *anhaltende Heiserkeit oder Husten ohne Erkältung*

In der Praxis wird dann meist ein Ultraschall durchgeführt. Diese Untersuchung ist schmerzfrei und liefert schnell Klarheit darüber, ob die Schilddrüse verändert ist – und wenn ja, wie genau.

# Der Schilddrüsen-Test

Sie haben dieses Buch sicher nicht zufällig gekauft. Vielleicht wurde bei Ihnen ein Schilddrüsenproblem diagnostiziert und Sie fragen sich, welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt. Vielleicht zeigen Ihre bisher gewählten Maßnahmen nicht die gewünschte Wirkung. Vielleicht glaubt man Ihnen nicht, weil »die Werte« in Ordnung sind. Vielleicht vermuten Sie, dass Ihre Schilddrüse nicht so arbeitet, wie sie soll, und brauchen weitere Informationen. Mit meinem ganzheitlichen Ansatz kommen Sie Ihrer Schilddrüse auf die Spur.

BITTE BEANTWORTEN SIE FOLGENDE FRAGEN:	JA	NEIN	KATEGORIE
Fühlen Sie sich häufig müde oder antriebslos, obwohl Sie genug schlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haben Sie in letzter Zeit ohne erklärbaren Grund zugenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haben Sie in letzter Zeit ohne erklärbaren Grund abgenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sind Sie oft innerlich unruhig oder nervös ohne erkennbaren Grund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Frieren Sie häufig, obwohl die Umgebungstemperatur normal ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Schwitzen Sie stark, selbst bei wenig Anstrengung oder normaler Temperatur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ist Ihnen ein schneller oder unregelmäßiger Herzschlag aufgefallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haben Sie brüchige Haare oder Haarausfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Leiden Sie unter häufigem Stuhlgang oder Durchfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haben Sie oft Verstopfung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sind Sie leicht reizbar oder haben Sie häufig Stimmungsschwankungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haben Sie eine Veränderung Ihrer sexuellen Lust oder des Zyklus bemerkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zittern Ihre Hände leicht oder haben Sie feine Muskelzuckungen bemerkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fühlt sich Ihr Hals manchmal oder häufig geschwollen oder eingengt an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	