

## AUSWERTUNG

Zählen Sie, wie oft Sie beim Test »Ja« angekreuzt haben:

 Hinweis auf Schilddrüsenunterfunktion:

Fragen 1, 2, 6, 9, 11

Ihr Ergebnis: .....

 Hinweis auf Schilddrüsenüberfunktion:

Fragen 3, 5, 7, 8, 10, 12, 14

Ihr Ergebnis: .....

 erste Hinweise auf eine fehlgeleitete

Funktion der Drüse, am besten abklären lassen:

Fragen 4, 13, 15

Ihr Ergebnis: .....

So berechnen und interpretieren Sie: Rechnen Sie das Ergebnis des am häufigsten angekreuzten Symbols mit den neutralen Punkten zusammen und vergleichen Sie dann mit der Auswertung.

**0–1:** unauffällig

**2–3:** leichte Tendenz zur Dysfunktion – weiter beobachten

**4–5:** mögliche Dysfunktion – ärztliche Kontrolle empfohlen

**≥ 5:** starke Tendenz – unbedingt ärztliche Abklärung notwendig

**Wichtiger Hinweis:** Dieser Test ist kein Ersatz für eine medizinische Diagnose. Auch andere Erkrankungen oder Lebensumstände können einige der erfragten Symptome auslösen. Der Test hilft, ein mögliches Ungleichgewicht zu erkennen. Bei auffälligem Ergebnis sollten Sie bald Ihren Hausarzt oder eine Endokrinologin kontaktieren und Ihre Schilddrüsenwerte im Blut bestimmen lassen.

Schilddrüsen-Fehlfunktionen sind komplex.

Im Buch gibt es deshalb Abschnitte, die gezielt für Ihre vermutete oder bestätigte Schilddrüsenproblematik wichtig sind. Sie

sind mit dem Symbol  (Unterfunktion) oder  (Überfunktion) gekennzeichnet.

Außerdem begegnet uns noch ein weiteres Symbol, nämlich  für die entzündlichen Erkrankungen der Schilddrüse. Das sind vor allem die beiden Autoimmunerkrankungen Hashimoto und Morbus Basedow. Während erstere sowohl mit Symptomen der Über- als auch der Unterfunktion auftreten kann, ist letztere eine deutliche Überfunktion der Schilddrüse mit den entsprechenden Zeichen. Das Symbol  taucht nicht wieder auf, da es ein unspezifischer Hinweis auf Schilddrüsenprobleme ist. Wenn abgeklärt ist, was genau los ist, folgen Sie dem Symbol für Ihre Problematik.

## Die Schilddrüse – ein Frauenproblem?

Gerade mit Blick auf die Hashimoto-Erkrankung wird deutlich: Von manchen Schilddrüsenerkrankungen sind Frauen viel häufiger betroffen als Männer. Bei Hashimoto sind es sogar neun- bis zehnmal so viele.

Das heißt aber nicht, dass alle Männer sich zurücklehnen dürfen. Auch sie können an Hashimoto-Thyreoiditis erkranken. Bei ihnen bleibt die Erkrankung sogar oft länger unentdeckt, weil Ärzte erst einmal nur bei Frauen an diese Autoimmunerkrankung denken. Wenn die Symptome dann noch uneindeutig sind, werden sie mit anderen Gesundheitsproblemen in Zusammenhang gebracht oder gar nicht beachtet.

Gleichzeitig gilt aber trotzdem: Als Frau sollten Sie besonders aufmerksam sein, was Ihre Schilddrüsengesundheit angeht. Ihr Körper durchlebt mehrere hormonelle Umstellungsphasen, in denen die Schilddrüse besonders anfällig dafür ist, aus dem Gleichgewicht zu kommen: von Wachstum, Pubertät, den vielen hormonellen Zyklen in jungen Jahren, über die Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren.

Schauen wir uns das Hormonkarussell mal im Einzelnen an:

Östrogene beeinflussen direkt und indirekt die Schilddrüsenfunktion. Sie können bei-

spielsweise das Immunsystem verändern. Das erklärt, warum Autoimmunerkrankungen wie die Hashimoto-Entzündung bei Frauen viel häufiger auftreten. Oft entstehen sie nämlich gerade in den erwähnten Phasen hormoneller Umstellungen.

Manchmal hält das Ungleichgewicht nur für eine gewisse Zeit an, manchmal ist die Problematik dauerhaft. Außerdem muss die Schilddrüse bei zusätzlicher Östrogengabe, wie beispielsweise der Pille, mehr Hormon produzieren, um den Bedarf an freiem, also wirksamem T3 und T4 zu decken.

Probleme mit der Schilddrüse können ihrerseits weitere Probleme auslösen. Das beste Beispiel: Sie können den Menstruationszyklus beeinflussen. Eine Unterfunktion verlängert ihn womöglich oder macht ihn unregelmäßig. Ein ausbleibender Eisprung macht den Kinderwunsch dann schwierig oder gar unmöglich.

Im Rahmen von Fruchtbarkeitsbehandlungen werden daher in einer guten Praxis als eine der ersten Maßnahmen die Schilddrüsenhormone bestimmt. Manchmal stellt sich dann eine Fehlfunktion heraus, die bisher nicht entdeckt wurde. Und auch wenn Sie schon eine oder mehrere Fehlgeburten erleben mussten, sollte unbedingt an die Schilddrüse gedacht werden.

Während einer Schwangerschaft produziert sie die nötigen Hormone auch für das unge-



borene Kind. Besonders in den ersten Monaten ist eine ausreichende Jodversorgung sehr wichtig. Bei vegetarischer oder veganer Ernährung muss oft Jod ergänzt werden, denn es beeinflusst die Gehirnentwicklung maßgeblich. Bei einer bekannten Schilddrüsenunterfunktion ist es wahrscheinlich notwendig, dass die Dosis des künstlichen Schilddrüsenhormons für Sie erhöht wird. Doch gerade jetzt können Sie mit Anpassungen im Lebensstil vieles noch zusätzlich verbessern. Die Tipps in diesem Buch unterstützen Sie dabei.

Bei bis zu zehn Prozent der Frauen tritt innerhalb eines Jahres nach der Geburt (wissenschaftlich: postpartal<sup>4</sup>) eine vorübergehende Schilddrüsenentzündung auf. Sie verläuft in zwei Phasen. Zuerst kommt es zu einer Überfunktion, dann folgt eine Unterfunktion. In vielen Fällen heilt diese Form der Schilddrüsenerkrankung aus. Bei manchen Frauen bleibt allerdings eine dauerhafte Unterfunktion zurück. Das ist besonders dann der Fall, wenn es zusätzliche individuelle Risikofaktoren gibt.

Denken Sie deshalb gerade im ersten Lebensjahr Ihres Kindes auch daran, dass permanente Müdigkeit und Antriebslosigkeit nicht nur dem Schlafmangel oder Ihrer veränderten Lebenslage geschuldet sein können. Vielleicht steckt die Schilddrüse dahinter.

Schließlich sind da noch die Wechseljahre. In ihnen sinkt nicht nur der Östrogenspiegel,

sondern es kann für einige Jahre zu einer Achterbahnhfahrt der weiblichen Hormone kommen. Das ist ganz normal. Aber dadurch verändert sich die Schilddrüsenregulation. Es ist wichtig, dass Sie in dieser Lebensphase die Schilddrüsenwerte in größeren Abständen kontrollieren lassen. Denn viele Symptome der Wechseljahre können auch Ausdruck einer Schilddrüsenerkrankung sein.

Und wenn Sie bereits eine bekannte Schilddrüsenunterfunktion haben, ist vielleicht eine Anpassung Ihrer L-Thyroxin-Dosis nötig. Achtung ist auch dann geboten, wenn Östrogene im Rahmen der Wechseljahre zu geführt werden. Das kann den Bedarf an Schilddrüsenhormon erhöhen, weil Östrogen Schilddrüsenhormone bindet.<sup>5</sup>

## One fits all? Eine große Lüge!

In der klassischen Schulmedizin gilt vieles als gut untersucht – und das mit Recht. Medikamente und operative Eingriffe können nachweislich zahlreiche Beschwerden lindern oder heilen. Gerade bei Arzneimitteln weiß man zumeist sehr genau, wie sie im Körper wirken.

Auch bei Schilddrüsenerkrankungen gibt es sogenannte Standardtherapien. Sie gehören heute zur Routineversorgung und haben sich bei vielen Menschen bewährt.

Rapsöl) sowie in Nüssen. Omega-3-Fettsäuren gelten als entzündungshemmend und wirken sich also positiv auf die Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse aus.

So wie bei den Aminosäuren müssen wir manche ungesättigten Fettsäuren mit der Nahrung aufnehmen, damit Zellwände, Gefäße und Haut elastisch bleiben und Nerven und Gehirn funktionieren. Dazu zählt zum Beispiel die Omega-3-Fettsäure Linolensäure in Leinöl.

Was wir hingegen überhaupt nicht brauchen, sind Transfettsäuren, die aber zum Glück in natürlichen Lebensmitteln ohnehin nur in sehr kleinen Mengen vorkommen (etwa in Milch und Fleisch), dafür umso mehr in industriell produzierter Nahrung wie Fertiggerichten, Gebäck und Snacks. Sie gelten als extrem gesundheitsschädlich und sind daher in der EU stark reguliert, in ausländischen Produkten allerdings nicht. Sicher ist: Damit tun wir unserer Schilddrüse nichts Gutes. Eine fettärmere Ernährung vor allem mit den richtigen Fetten ist ein Schlüssel zu einem Gewichtsmanagement, das für die Schilddrüsenregulation eine wesentliche Rolle spielt. Gerade beim verlangsamten Stoffwechsel durch eine Schilddrüsenunterfunktion ist die Gewichtsabnahme wichtig, aber mühsam und kann durch die Verringerung des Fettanteils in der Nahrung unterstützt werden. Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle

für unseren Körper, ganz besonders das Gehirn braucht regelmäßig Nachschub. Denn unser Körper macht aus Kohlenhydraten Zucker, die bevorzugte Nahrung des Gehirns und fast seine einzige. Für den Rest des Körpers ist es aber von Vorteil, wenn die Zuckermoleküle langsam aus den Kohlenhydraten freigesetzt werden und so den Organismus nicht mit Zucker überschwemmen.

Deshalb ist es wichtig, auf die richtigen Kohlenhydrate zu setzen. Zu viele von den einfachen (kurzkettigen), die zum Beispiel in Nudeln und Weißmehl stecken, werfen den Stoffwechsel schnell aus der Bahn, fördern überflüssige Kilos und rollen einige Schilddrüsenerkrankungen quasi den roten Teppich aus. Die komplexen (langkettigen) Kohlenhydrate dagegen halten die Blutzuckerkurve schön flach und machen lange satt. Sie stecken in Vollkorngreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst, die zugleich reich an Ballaststoffen, Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind.

Auch die Ballaststoffe zählen zu den Kohlenhydraten. Das Besondere an ihnen ist, dass wir sie nicht oder kaum verdauen können. Stattdessen quellen sie im Darm auf, machen dadurch satt und regen die Verdauung an. Vor allem aber sind Ballaststoffe bestes Futter für die gesunden Darmmikroben. Sie fördern deren Wachstum – und gleichzeitig bilden die Darmbakterien aus ihnen weitere



Gesundstoffe. Mittlerweile ist die enge Verbindung von Darm und Schilddrüse zunehmend belegt, die Schilddrüse profitiert tatsächlich von den richtigen Darmbakterien in einem gesunden Darm.

Ohne Vitamine und Mineralstoffe läuft gar nichts! Vitamine sind an so gut wie allen Stoffwechselreaktionen, Aufbau- und Reparaturvorgängen beteiligt, Mineralstoffe und Spurenelemente sind Bestandteil aller Gewebe und Körperflüssigkeiten. Jedoch kann un-

ser Körper sie nicht selbst herstellen und ist darauf angewiesen, dass wir sie mit einer abwechslungsreichen Nahrung zu uns nehmen. Es gibt nur eine Ausnahme, das Vitamin D, das vor allem unter Einwirkung von UV-Strahlung über die Haut gebildet wird, das wir aber auch in geringeren Mengen über die Nahrung zu uns nehmen können.

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K kann der Körper in gewissen Mengen speichern und so eine kleine Reserve anlegen.

## VITAMINKUR – PRO UND CONTRA

Gerade für eine Schilddrüsenunterfunktion und für Hashimoto werden jede Menge Komplexpräparate angeboten. Sie sollen die Schilddrüsenfunktion unterstützen. Eine Untersuchung aus Österreich sagt<sup>15</sup>: Jod- und Seleneinnahme ja, aber für alle anderen Mikronährstoffe wie Zink, Magnesium, Eisen und Vitamin C sei die derzeitige Studienlage unzureichend.

 Für Vitamin D liegen erste Untersuchungen vor, die einen Zusammenhang von Autoimmunerkrankungen und niedrigen

Vitamin-D-Spiegeln nahelegen und sich für eine Supplementierung aussprechen.<sup>16</sup> Sowohl bei Patienten mit Hashimoto wie auch mit Morbus Basedow werden oft niedrige Vitamin-D-Spiegel festgestellt. Es ist ein klarer Nutzen dafür bewiesen, diese Spiegel wieder auszugleichen. Vermutlich profitieren Hashimoto-Patienten am meisten von einer langfristigen Vitamin-D-Einnahme. Ob eine Nährstoffkur also sinnvoll ist, entscheiden Sie am besten in enger Rücksprache mit Arzt oder Ärztin.

# BANANABREAD

Bananenbrot ist ein gesunder süßer Snack oder – mit etwas Marmelade – ein jodarmes Angebot zu einem leckeren Frühstück. Dabei ist die Banane ein Powerstoff mit Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium.

Für 2 Portionen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 364 kcal, 8 g E,  
22 g F, 34 g KH, 6 g BST

---

1 große reife Banane

2 EL Rapsöl

5 EL Haferdrink

60 g Weizenmehl Type 1050

2 EL gemahlene Mandeln

2 EL gehackte Mandeln

½ TL Backpulver

½ TL Zimtpulver

3 EL gefriergetrocknete Blaubeeren

---

**1.** Die Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken, dabei nach und nach das Rapsöl und den Haferdrink unterrühren.

**2.** In einer weiteren Schüssel das Mehl mit den gemahlenen und den gehackten Mandeln, Backpulver und Zimtpulver mischen. Die Mischung unter das Bananenmus rühren. Zuletzt die Blaubeeren unterziehen.

**3.** Den Teig in zwei hitzebeständige Tassen oder Becher füllen und bei 800 Watt für 1 Min. in die Mikrowelle geben. 10 Sek. Ruhen lassen, dann in 1 Min. bei 800 Watt in der Mikrowelle fertiggaren. Falls die Oberfläche der Kuchen noch weich ist, die Tassen weitere 30 Sek. bei 800 Watt in die Mikrowelle stellen.

## Tipp

Die Garzeit in der Mikrowelle kann je nach Größe und Material der Tassen schwanken. Sie können die Küßlein aber auch im Ofen backen. Dann den Teig in kleine Auflaufförmchen geben und bei 180° Umluft für ca. 30 Min. in den Ofen stellen.







## GEMÜSECURRY MIT KOKOS

Wer es asiatisch mag, kann trotzdem jodbewusst essen. Die vielen bunten Gemüsesorten geben zusammen mit den Gewürzen einen Vitalstoff-Kick.

Für 2 Portionen

35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 451 kcal, 14 g E,

14 g F, 67 g KH, 21 g BST

400 g Kartoffeln

2 Paprikaschoten

400 g Möhren

400 g Porree

1 kleiner Apfel

1 EL Zitronensaft

2 TL Rapsöl

1 leicht gehäufter EL Mehl

2–3 EL mildes Currys

300 ml Gemüsebrühe oder -fond

200 ml fettarme Kokosmilch

Salz, Pfeffer, flüssiger Süßstoff

**1.** Kartoffeln schälen und vierteln, Paprikaschoten putzen und würfeln, Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Porree längs halbieren, waschen und fein schneiden.

**2.** Apfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

**3.** Das Öl erhitzen, Mehl und Currys mit einem Schneebesen unterrühren und kurz anschwitzen. Brühe zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Dann erst die Kokosmilch zugeben, wieder gut unterrühren und aufkochen.

**4.** Zunächst die Kartoffeln zugeben und etwa 20 Minuten garen. Nach 5 Minuten Möhren und Paprika zufügen, Apfel und Porree 5 Minuten vor Ende der Garzeit. Das Gemüsecurry mit Salz, Pfeffer, Currys und etwas Süßstoff abschmecken.

### Tipp

Einen Esslöffel Kokosflocken in der Pfanne anrösten und darüberstreuen.

## BUNTES GEMÜSE-PORRIDGE MIT EI

Eier sind wahre Jodbomben. In einem Porridge, das ohne Weiteres als vollwertige Mittagsmahlzeit gelten kann, sorgen sie für einen guten Jodspiegel, während die Haferflocken gesundes Vitamin B und Magnesium beisteuern.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 487 kcal, 32 g E,  
19 g F, 40 g KH, 8 g BST

250 ml Milch (1,5% Fett)

250 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

100 g zarte Haferflocken

2 Eier

8 Radieschen

2 dünne Frühlingszwiebeln

100 g Champignons

1 EL Olivenöl

1 EL Aceto balsamico

200 g körniger Frischkäse

½ Beet Kresse

1. Milch, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf langsam aufkochen. Die Haferflocken untermischen, kurz aufkochen und anschließend zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Eier in kochendem Wasser in 8-10 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken und pellen.
3. Die Radieschen waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, abreiben und in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei großer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Die Pilze mit dem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Porridge in zwei Schalen füllen. Eier halbieren, zusammen mit den Radieschen, den Frühlingszwiebeln, den Champignons und dem Frischkäse auf dem Haferbrei anrichten. Die Kresse vom Beet schneiden. Porridge mit der Kresse bestreuen und gleich servieren.

### Tipp

Haferflocken sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten und sehr bekömmlich. Wer keine Pilze mag, wählt eine andere Gemüsesorte.





# SCHILDDRÜSE STÄRKEN: NATÜRLICH, WIRKSAM, EINFACH

## Vorsorgen und aktiv unterstützen

Entdecken Sie sanfte Methoden, die Ihre Schilddrüse im Alltag stärken. Mehr Balance, mehr Energie, mehr Wohlbefinden.

## Beschwerden gezielt lindern

Von bewährten Hausmitteln über wohltuende Anwendungen bis hin zu Rezepturen, die Körper und Geist beruhigen: Lernen Sie, wie Sie belastende Symptome abfedern und die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers aktivieren.

## Schilddrüsenfreundlich essen

Ob Überfunktion, Unterfunktion oder Entzündung – die richtigen Lebensmittel und Nährstoffe in passender Kombination können Ihre Schilddrüse spürbar entlasten.



[www.gu.de](http://www.gu.de)

€19,99 [D]

ISBN 978-3-8338-9655-2

