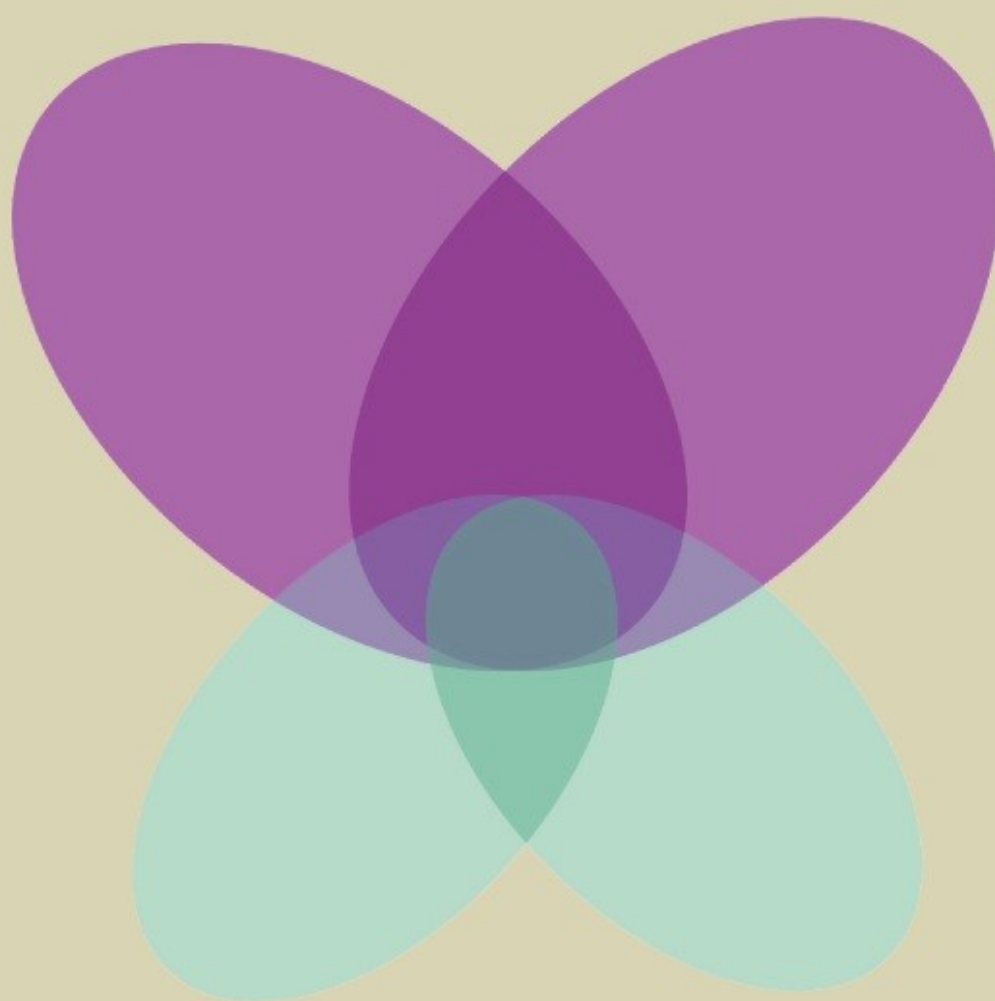




Alexandra Nau

LERNE DEINE SCHILDDRÜSE BESSER KENNEN

Mensch und Gesundheit ganzheitlich betrachtet

Ratgeber Naturheilkunde



Edition Paashaas Verlag



Autor: **Alexandra Nau**
Originalausgabe: Februar 2023
Coverentwurf: Alexandra Nau
Coverlogo: Alexandra Luczak,
Grafikdesignerin/Achtsamkeitscoach
Covergestaltung: Michael Frädrich
Printed: BoD GmbH, Norderstedt
© Edition Paashaas Verlag, Hattingen
www.verlag-epv.de
ISBN: 978-3-96174-117-5

Disclaimer

Die in diesem Buch aufgeführten Methoden können die Konsultation eines Heilpraktikers oder Arztes nicht ersetzen. Insbesondere bei Fragen zu eventuellen Risiken und Nebenwirkungen sowie zur Anwendung der hier vorgestellten naturheilkundlichen Medikamente und Verfahren wenden Sie sich bitte in jedem Fall an einen Heilpraktiker, Arzt und/oder Apotheker Ihres Vertrauens. Der Autor übernimmt trotz gründlicher und sorgfältiger Recherche keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der vorgestellten diagnostischen, therapeutischen und/oder präventiven Maßnahmen.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Mensch und Gesundheit
ganzheitlich betrachtet

**Lerne deine
Schilddrüse
besser kennen**

Inhalt

Vorwort.....	6
Lerne deine Schilddrüse besser kennen	10
Mögliche Ursachen für eine Schilddrüsenfehlfunktion	12
können sein:	12
Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion können sein:	13
Schilddrüsenbasics:	15
Wofür brauchen wir Schilddrüsenhormone?	17
Welche Blutwerte sind wichtig bei der Diagnosefindung?	21
Deiodinase/Deiodase	25
Schilddrüsenzysten und Schilddrüsenknoten.....	54
Nährstoffmängel.....	66
Atmung	146
Was kann ich noch machen oder beim Heilpraktiker/Arzt anregen:	161
Quellen	203
Über die Autorin	204
Von ihr bereits im Edition Paashaas Verlag erschienen:	205

Vorwort

Noch vor ein paar Tagen habe ich darüber nachgedacht, warum ich in der Schule nie wirklich gut war, warum mir lernen immer schwer gefallen ist. Man sucht ja bekanntlich den Fehler immer bei sich selbst zuerst. Mir ist dann eingefallen, dass es gar nicht an mir gelegen haben kann. Heute fällt es mir überhaupt nicht schwer zu lernen und etwas zu behalten, Rückschlüsse zu ziehen und Verknüpfungen herzustellen.

Als Kind sind wir viel umgezogen, waren nirgends wirklich sesshaft. Kaum hatte ich Fuß gefasst, wurden wieder Kartons gepackt. Als ich geboren wurde, war meine Mutter 16 und mein Vater war fünf Jahre älter, also 21. Zu Beginn meines Lebens waren meine Eltern auf der Flucht vor ihren Eltern und vor dem Jugendamt. Wir wohnten in Dortmund, in Schwerte, in Büren, in Dortmund-Aplerbeck, in Dortmund-Hörde, wir wohnten in Kamen-Methler, in Bergkamen, in Salzkotten. Wir sind innerhalb Dortmunds umgezogen, wir sind innerhalb Salzkotten umgezogen. Freunde finden war sehr schwer, in der Schule Fuß zu fassen ebenso. Immer wieder musste ich mich dem Unterricht anpassen, mal waren sie wesentlich weiter als die vorherige Schule, mal lagen sie etwas zurück. Neue Schule, neue Lehrer, neue Mitschüler, neue Lehrmethoden.

Als Kind liebte ich Anatomiebücher, ganz gleich ob vom Menschen oder vom Tier. Ich schaute sie gerne an, ich las die Bücher gerne. Für mich stand früh fest, dass ich etwas mit Medizin machen möchte. Mit zehn Jahren war es noch die Tiermedizin, die mich faszinierte, später, mit 14 Jahren dann war es die Humanmedizin. Da ich, wie erwähnt, kein Überflieger in der Schule war, fiel ein Studium flach und es kam nur eine Ausbildung in Frage. Ich machte viele Praktika – in der Apotheke, im Krankenhaus und

in der Physiotherapie. Die Physiotherapie hatte es mir damals am meisten angetan, eine Ausbildung war aber utopisch, da die staatlichen Schulen elendig lange Wartezeiten hatten und die privaten Schulen unerschwinglich (für mich unerschwinglich) viel Geld kosteten. Also entschied ich mich für eine Ausbildung als medizinische Fachangestellte, damals noch Arzthelferin. Meine Ausbildungszeit war toll. Ich war eine gute Schülerin und mir machte der Job wahnsinnig viel Spaß. Die erste Konstante in meinem Leben. Ich verkürzte die Ausbildung, begann in einer HNO-Arztpraxis in Geseke zu arbeiten und zog in meine erste eigene Wohnung in Geseke. Kurze Zeit später lernte ich meinen heutigen Mann kennen und lieben und zog zu ihm nach Essen. Dort arbeitete ich, bis zur Schwangerschaft mit unserem Sohn, bei einem Urologen. Ich hatte tolle Kolleginnen, einen tollen Chef und einen noch tolleren Ehemann. 2005 zogen wir dann von Essen nach Hattingen, in eine größere Wohnung, damit die beiden Kinder meines Mannes und unser gemeinsames Kind ausreichend Platz hatten und sich bei uns wohl fühlen konnten. In Hattingen arbeitete ich dann viele Jahre für eine Internistin, welche ich dann, nach 10 Jahren, zu Gunsten meiner Arbeit als Heilpraktikerin, verließ. In Hattingen leben wir nun seit 17, fast 18 Jahren. Eine Zeitspanne, die ich nie zuvor in meinem Leben (und ich bin nun 47 Jahre alt) an einem Ort verbracht habe. Hier zeigt sich für mich, wie wichtig Konstanten im Leben sind. Unser gemeinsamer, heute 16 jähriger Sohn, hat uns, als Eltern, mehr als einmal bewiesen, dass es insbesondere für Kinder wichtig ist, eine Konstante im Leben zu haben. Für ihn wackelte das Konstrukt schon, wenn wir ein neues Auto bekamen oder wir auch nur ansatzweise darüber sprachen, dass wir uns gerne räumlich verändern würden.

Tagtäglich werden wir in sture Einheitsmuster gesteckt. Alle müssen gleich funktionieren, alle müssen sich mit vorgegebenen Normwerten gut fühlen. Alle Kinder sollen gleich still sitzen und im gleichen Tempo lernen oder sich bewegen. Über die letzten Jahrzehnte (oder sogar länger) ist die Individualität des Einzelnen vollkommen verloren gegangen.

Alle sollen den gleichen Blutdruck aufweisen – keiner darf einen Blutdruck höher als 120/80 haben und das obwohl alle unterschiedlicher Größe, unterschiedlich leicht/schwer und charakterlich vollkommen unterschiedlich sind. Der Choleriker soll den gleichen Wert aufweisen wie der in sich ruhende Mensch.

Alle sollen einen Cholesterinspiegel unter 200 haben. Und das unabhängig davon, ob männlich oder weiblich, ob hormonell sehr aktiv oder ob viel Zellaufbau betrieben werden muss. Da Cholesterin die Ausgangssubstanz der Sexualhormone ist und die Zellmembranen aus Cholesterin bestehen, kann dieser Plan gar nicht aufgehen! Zudem sind wir alle unterschiedlich aktiv und benötigen mal mehr mal weniger Cholesterin und nur weil das Cholesterin mal etwas erhöht ist, heißt das nicht, dass man direkt einen Herzinfarkt oder Schlaganfall bekommt.

Auch bei den Schilddrüsenwerten gibt es keine Individualität. Liegen die Werte in der Norm, kann es ja nicht daran liegen. Dabei ist es schon ein großer Unterschied, ob ich mit meinen Werten bei 10% in der Norm liege oder bei 80%. Es macht ja auch einen großen Unterschied, ob ich mit dem Auto auf Reserve fahre, oder ob der Tank 3/4 voll ist. Kinder zum Beispiel brauchen etwas höhere Schilddrüsenwerte, denn sie befinden sich im Wachstum, geistig wie körperlich. Nicht alle Kinder sind „Schreibtisch-Kinder“ und können den ganzen Tag still sitzen. Evolutionär sehr clever eingefädelt, denn nicht alle sind zum Jäger oder Krieger geboren. Es gibt auch die, die das Feuer hüten müssen und die,

die Strategien in Ruhe erarbeiten müssen. Wir passen nicht alle in die gleichen Schuhe, wir brauchen wieder mehr Individualität und weniger Schubladendenken.

Lerne deine Schilddrüse besser kennen

Schon wieder ein Buch über die Schilddrüse – das war sicher Ihr erster Gedanke, oder? Ja, mittlerweile gibt es einige Bücher zu dem Thema – aber – unterschiedliche Autoren, unterschiedliche Schreibweisen, unterschiedliche Arten Wissen zu vermitteln. Da ich viele Vorträge und Workshops zum Thema Schilddrüse halte, war es auch mir ein Anliegen, die stichpunktartigen Folien in eine Buchversion zu bringen und sie der Allgemeinheit zur Verfügung zu stellen. Das Buch ist also nicht aus der Hüfte geschossen, wie man so schön sagt, sondern in mühevoller, jahrelanger Arbeit entstanden.

In meiner Praxis, in meinen Kursen, in meinen Vorträgen begegnen mir quasi täglich Menschen mit einer Schilddrüsenproblematik. Für viele scheint es normal zu sein ein Schilddrüsenmedikament einzunehmen und hinterfragen gar nicht, warum die Schilddrüse ein Eigenleben entwickelt hat und zu groß, zu klein oder ohne ausreichende Funktion ist.

Obwohl Schilddrüsenerkrankungen weltweit stark verbreitet sind – weltweit ca. 200 Millionen Betroffene – wird die Erkrankung, die Diagnostik und die Ursachensuche sowie die Behandlung noch immer stark vernachlässigt.

Mittlerweile nimmt jede fünfte von einhundert Personen in Deutschland ein Schilddrüsenmedikament ein. L-Thyroxin liegt in den Top Ten der meistverordneten Medikamente. Platz 1 bei den meistverordneten Medikamenten belegt Ibuprofen, danach folgt schon L-Thyroxin. Etwa ein Prozent der Bevölkerung in Deutschland leidet an einer Hypothyreose, einer Schilddrüsenunterfunktion. 50-70% der Menschen in Deutschland haben Schilddrüsenknoten. Die Dunkelziffer dürfte allerdings noch weit höher sein.

Jährlich werden mehr als 70.000 Thyreoidektomien (Operationen, bei denen Teile oder die ganze Schilddrüse entfernt wird) in Deutschland durchgeführt. In den meisten Fällen lagen benigne, also gutartige Befunde vor.

Ca. 60.000 Radiojodtherapien werden in Deutschland jährlich durchgeführt. Die Radiojodtherapie wird zur Behandlung eines Morbus Basedow eingesetzt, bei Schilddrüsenknoten und bei Schilddrüsenkrebs. Die Schilddrüse wird dabei mit radioaktiven Jodmolekülen bestrahlt. Zu diesem Zwecke schluckt man radioaktives Jod in flüssiger Form oder als Kapsel. Das geschluckte radioaktive Jod sammelt sich sodann in der Schilddrüse und zerstört die krankhaften Zellen.

Viele wissen gar nicht, warum ihre Schilddrüse Probleme bereitet, warum die Schilddrüse nicht mehr oder aber auch zu intensiv arbeitet, wie bei einer Schilddrüsenüberfunktion zum Beispiel. Das Medikament wird einfach eingenommen, ohne weiteres zu hinterfragen. Dabei gibt es immer einen Grund, warum ein Organ plötzlich anders arbeitet, als es eigentlich sollte. Kein Organ wacht morgens mit uns auf und stellt sich die Frage: „Schöner Tag, was machen wir denn heute mal Lustiges? Ach, Unterfunktion – ja, Unterfunktion ist toll, das machen wir heute mal.“ Witzige Vorstellung, aber so ist es definitiv nicht.

Mögliche Ursachen für eine Schilddrüsenfehlfunktion können sein:

- Viren (Epstein-Barr Viren z.B.)
- Nährstoffmängel (Jodmangel, Zinkmangel, Selenmangel, Mangel an B-Vitaminen)
- Magensäuremangel
- Medikamenteneinnahme
- Hormonelle Verhütung (Pille, Spirale, Implanton...)
- Eisenmangel
- Stress
- Hormonelle Störungen (Progesteronmangel/Östrogendominanz)
- Schlafstörungen und Schlafmangel
- Falsche Ernährungsweise
- Fehlbesiedlungen im Darm
- Übergewicht
- Insulinresistenz
- Chronische Entzündungen
- Alkoholkonsum
- HPU/KPU
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Auf die einzelnen Ursachen werde ich im Verlauf des Buches noch näher eingehen und beschreiben.

Es wird zwar mittlerweile jeder fünfte von einhundert mit Schilddrüsenhormonen behandelt, dennoch gibt es noch wirklich viele Menschen, die Symptome einer Unterfunktion zeigen, aber nicht behandelt werden, weil ihr Arzt es nicht für notwendig hält.

Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion können sein:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Kurzatmigkeit
- Haarausfall
- sprödes Haar
- trockene Haut
- Gewichtszunahme
- Wassereinlagerungen
- Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- Unruhe
- Frieren
- Verdauungsstörungen
- chronische Magenschleimhautentzündungen oder Magenschmerzen
- Herzrhythmusstörungen
- Herzklopfen
- Herzrasen
- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisstörungen
- Muskel- und Gelenkschmerzen

Eine Fülle an Symptomen. Es müssen natürlich nicht alle Symptome gleichzeitig auftreten. Es kann auch sein, dass "nur" zwei oder drei Symptome da sind, was definitiv schon ausreicht ja, um Lebensqualität einzubüßen.

Allein ständig müde und erschöpft zu sein, ist schon eine große Belastung und ein Zustand, der den ein oder anderen schier zweifeln lassen kann. Wer ständig müde und erschöpft ist, der

braucht viel Kraft und Energie um seinen Tag zu meistern. Meist sind diese Menschen auch sehr verspannt und angespannt und nicht selten auch von Schmerzen geplagt und begleitet.

Die Schilddrüse ist ein wirklich sehr mächtiges Organ und das, obwohl sie nur ein paar Gramm leicht ist. Sie steuert so viele Prozesse im Körper und ist unverzichtbar. Ohne Schilddrüse wären wir nicht überlebensfähig. Wird die Schilddrüse operativ entfernt, sind wir auf die Gabe von Schilddrüsenhormonen in Tablettenform angewiesen. Würde es dieses Medikament nicht geben, würden wir kurz nach der Entfernung der Schilddrüse sterben. Ein Physiologe dokumentierte bereits 1856 genau das. Er entfernte Hunden die Schilddrüse und fand heraus, dass die Tiere unmittelbar nach der Operation starben. Die Schilddrüse produziert täglich ca. 100ug (Mikrogramm) des Hormons T4 und ungefähr 30-50ug des Hormons T3.

Schilddrüsenbasics:

Die Schilddrüse ist schmetterlingsförmig, befindet sich im vorderen Halsbereich, knapp oberhalb der Schlüsselbeingrube.

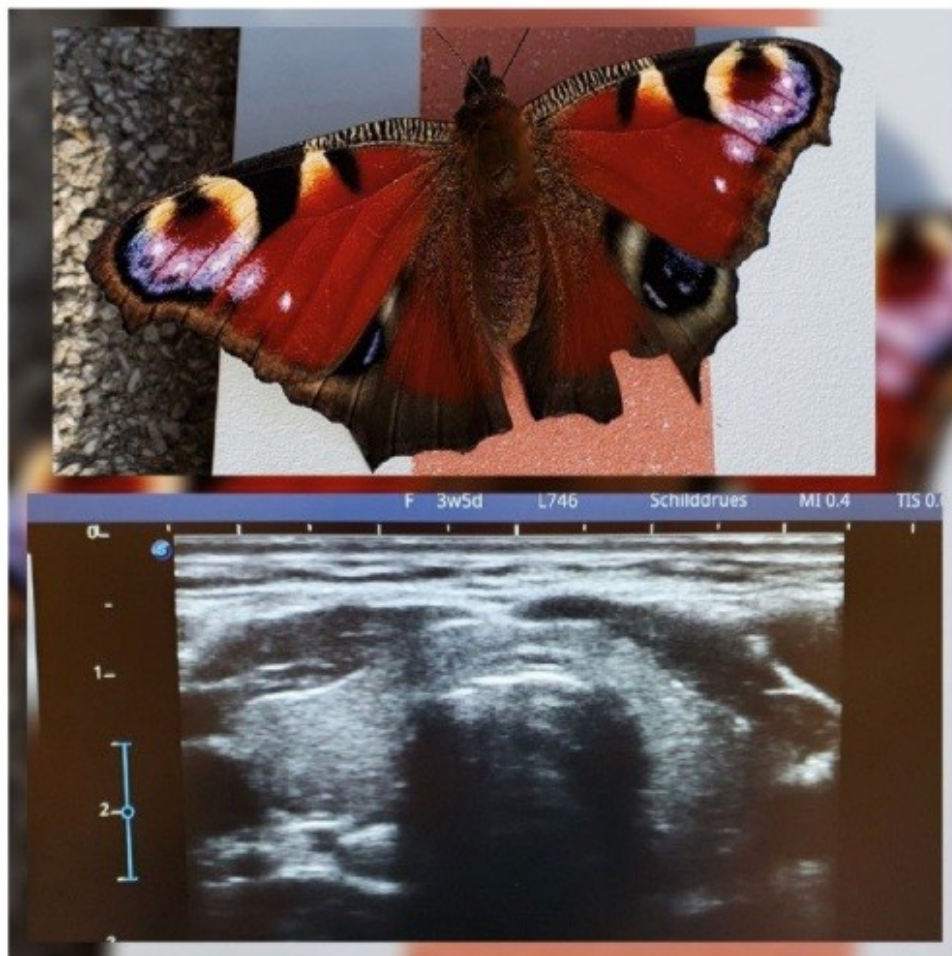
Legt man den Kopf sanft in den Nacken und schluckt einen Schluck Wasser, ist die Schilddrüse von geübten Händen tastbar. Ist die Schilddrüse vergrößert (Kropf oder auch Struma genannt), kann man sie manchmal von außen sogar sehen.



Die Schilddrüse ist ca. 7 bis 11cm breit, 1 bis 2cm dick, 3 bis 4cm hoch. Bei Frauen 15 bis 18 Gramm leicht, bei Männern wiegt sie ca. 20 bis 25 Gramm. Diese Werte sind abhängig von Größe und Gewicht der entsprechenden Person. Das Volumen der Schilddrüse beträgt normalerweise ca. 10 bis maximal 18ml, bei Männern nicht mehr als 25ml.

Die Schilddrüse produziert das Hormon T4 auf Zuruf der Hirnanhangdrüse (Hypophyse). Mit Hilfe von Darm und Leber wird T4 in T3 umgewandelt.

Insgesamt produziert das kleine, walnussgroße Organ ca. 20 verschiedene Schilddrüsenhormone und Hormonvorstufen.



Wofür brauchen wir Schilddrüsenhormone?

Fast alle unsere Organe haben Rezeptoren für Schilddrüsenhormone. Das Herz zum Beispiel hat viele Rezeptoren für T4 – das ist auch einer der Gründe, warum das Herz mit Herzrasen auf eine Überdosierung mit L-Thyroxin reagiert.

Aber auch bei einer Schilddrüsenüberfunktion oder bei einer Schilddrüsenentzündung wird vermehrt T4 freigesetzt, worauf das Herz dann entsprechende Reaktionen zeigt.

Die Eierstöcke haben viele T3-Rezeptoren. Diese Rezeptoren sind wichtig, damit Follikel/Eibläschen produziert werden können

und ein Eisprung stattfinden kann. Das ist auch einer der Gründe, warum um den Eisprung herum der T3-Wert deutlich höher sein kann, als an den übrigen Zyklustagen. Ein Mangel an T3 kann verantwortlich sein für mangelnde Eizellqualität oder für ausbleibende Eisprünge.

Auch die Nebennieren haben T3 Rezeptoren. Die Schilddrüse und Nebennieren arbeiten sehr eng miteinander. Über das Schilddrüsenhormon T3 sollen die Nebennieren angeregt werden und uns Energie bereitstellen, damit wir morgens in die Gänge kommen und den Tag bestreiten können.

Wenn uns kalt ist, wird in der Regel mehr T4 gebildet, damit mehr Wärme generiert werden kann, um uns aufzuwärmen. Gerade das kann aber im Winter tückisch werden, wenn man völlig durchgefroren zum Arzt oder Heilpraktiker geht, um sich Blut für die Bestimmung der Schilddrüsenwerte abnehmen zu lassen. Der TSH-Wert könnte höher sein, als er es normalerweise wäre, da die Schilddrüse für unsere Wärmeregulation mit zuständig ist. Mit einer Erhöhung des TSH-Wertes soll eine vermehrte Freisetzung von T4 erwirkt werden, damit uns warm wird. Aus diesem Grund kann es sein, dass der TSH-Wert im Winter höher ausfällt als im Sommer, wenn uns angenehm warm ist und wir nicht völlig durchgefroren zur Blutabnahme gehen.

Auch um den Eisprung herum können die Schilddrüsenwerte anders aussehen, als an den übrigen Zyklustagen. Das TSH steigt, damit mehr ft_3 gebildet werden kann, um die Follikelproduktion anzuregen. Ein normaler Vorgang, der aber, wird er nicht beachtet, höhere Werte als normal hervorbringen kann und so gute Werte vortäuscht.

Wer zur Blutabnahme zum Heilpraktiker oder zum Arzt geht, um die Schilddrüsenwerte bestimmen zu lassen, der sollte sich kurz

im Kalender oder im Handy notieren, ob es an dem Tag sehr kalt war, welcher Zyklustag war und ob ein Infekt oder ähnliches vorlag. Denn all diese Faktoren können die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen und können dann, bei der Interpretation der Blutwerte, mit berücksichtigt werden.

Aber nicht nur die Organe haben Rezeptoren für Schilddrüsenhormone, auch die Schilddrüse hat Rezeptoren und reagiert unter anderem auf Östrogen, Progesteron und Cortisol. Eine Östrogendominanz kann die Schilddrüsenfunktion spürbar beeinträchtigen. Progesteron macht die Schilddrüse hingegen sensibler und baut Entzündung/Antikörper ab.

Die Schilddrüse produziert die Hormone aber nicht nur, um die Rezeptoren der anderen Organe zu sättigen, sondern auch für viele andere Dinge, wie zum Beispiel:

- Stoffwechselanregung
- Verdauung
- Energie
- Regulation der Körpertemperatur
- Hirnreife und Entwicklung
- Wachstum
- Herzschlag und Blutdruck
- Schweiß- / Talgproduktion
- Kontrolle des Sauerstoffverbrauchs
- Stimmung und Psyche
- Muskelaktivität

In den C-Zellen der Schilddrüse wird zudem Calcitonin gebildet, welches wichtig ist für den Knochenstoffwechsel. Calcitonin reguliert den Phosphat- und Kalziumhaushalt des Körpers.

Neben dem Calcitonin, dem Thyroxin (T4) und dem Triiodthyronin (T3) produziert die Schilddrüse in ihren Follikelepithelzellen noch weitere Hormone.

Insgesamt produziert die Schilddrüse mindestens 20 schilddrüsenaktive Hormone – T0, T1, T2, T3, T4 ... T2 zum Beispiel ist das Schilddrüsenhormon, welches für das Gewicht mitverantwortlich ist.

T2 ist noch recht unbekannt, hat aber dennoch viele Aufgaben. T2 erhöht die Fettverbrennung sowie den Zugang zu Glukose durch Glukogenese und durch erhöhte Glukoseaufnahme aus dem Darm. T2 hat keine Wirkung auf das Herz, unterstützt aber die Gewichtsabnahme.

T3 steuert den Stoffwechsel, stimuliert Lipolyse, setzt Fettsäuren frei, stimuliert Verbrennung der Fettsäuren für ATP-Bildung, steuert die Transportproteine für ATP aus Mitochondrien. T3 erhöht, wie T2 auch, die Glukoseaufnahme aus dem Darm und steuert die Mitochondrienentwicklung, reduziert oxidativen Stress.

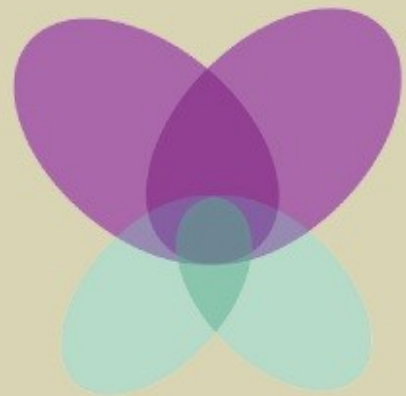
Die Schilddrüse arbeitet immer auf Zuruf der Hypophyse sowie des Hypothalamus. Ein hoher Blutverlust, durch Geburt, Operationen, Unfälle, kann die Funktion der Hirnanhangdrüse stark beeinträchtigen und damit auch die Ansteuerung der Schilddrüse stören. Diese Störung wird im Fachbegriff auch als Hypopituitarismus bezeichnet.

Lerne deine Schilddrüse besser kennen

Ein Buch von Heilpraktikerin Alexandra Nau über mögliche Ursachen für Schilddrüsenstörungen

Obwohl die Schilddrüse nur wenige Gramm leicht ist, ist sie eins der mächtigsten Organe in unserem Körper. Sie steuert den Herzschlag, die Verdauung, Emotionen, Stoffwechsel – frei nach dem Motto: "die Kleinsten werden die Größten sein".

In den meisten Fällen wird die Schilddrüse nach wie vor nur mit Schilddrüsenmedikamenten behandelt, ohne zu kontrollieren, woher die Störung kommt. Die Zahl der Schilddrüsenpatienten nimmt stetig zu. Die Zahl der falsch behandelten Patienten nimmt ebenfalls stetig zu.



Leider ist man als Patient oft gezwungen, seine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und sich selbst um Informationen zu den Ursachen und Therapiemöglichkeiten zu bemühen. Ziel des Buchs ist es, mehr Informationen gut verständlich zur Verfügung zu stellen.

Lerne deine Schilddrüse besser kennen
Mensch und Gesundheit ganzheitlich betrachtet

ISBN 978-3-96174-117-5



€ 16,95

9 783961 741175

Edition Paashaas Verlag
www.verlag-epv.de