

DR. ANDREA FLEMMER

Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich behandeln

Wege aus dem Stimmungstief
So bringen Sie Ihr Gewicht wieder in Balance

Schluss
mit müde,
schlapp und
blass!

humboldt

Schilddrüsenunterfunktion – eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Sie haben es sicherlich schon an sich festgestellt: Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse funktioniert der Stoffwechsel in Zeitlupe. Eine Vielzahl von Krankheitszeichen ist die Folge. Die Beschwerden müssen nicht alle auftreten und können unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

Äußerliche Symptome:

- Geschwollenes Gesicht mit verdickten Lippen, Schwellungen um die Augenhöhlen
- Trockene, raue Haut, glanzlose Haare, auch Haarausfall
- Tiefe raue oder heisere Stimme
- Zum Teil Kropfbildung
- Gewichtszunahme ohne Änderung der Ernährungsgewohnheiten

Weitere Symptome:

- Viele Patienten fühlen sich schwach und ermüden schnell
- Oft machen sich schwere psychische Probleme bis hin zur Depression bemerkbar
- Verlangsamte Herzfrequenz, niedriger Blutdruck, Vergrößerung des Herzens
- Durchblutungsstörungen mit Missempfindungen
- Zyklusstörungen, Einschränkungen von Libido, Fruchtbarkeit und Potenz
- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Die Hashimoto-Thyreoiditis kann außerdem von einem Schwund der Magenschleimhaut sowie anderen Autoimmunerkrankungen begleitet werden



6 VORWORT

9 SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 10 **Lage und Aufbau der Schilddrüse**
- 12 **Die Hormone der Schilddrüse**
 - 12 Wichtige Schilddrüsenwerte: T4 und T3
 - 14 Die Aufgaben der Schilddrüsenhormone
 - 17 Schilddrüsenwerte im Blut
- 17 **Die Schilddrüsenunterfunktion**
 - 19 Symptome der Schilddrüsenunterfunktion
 - 21 Ursachen der Schilddrüsenunterfunktion
 - 22 Die Schilddrüsenentzündung
 - 25 So wird eine Schilddrüsenunterfunktion behandelt
 - 28 Eine mögliche Begleiterscheinung: der Kropf
- 33 **Schilddrüsenunterfunktion in speziellen Lebensphasen**
 - 33 Die Schilddrüse bei Frauen
 - 35 Schilddrüsenprobleme bei Kindern und alten Menschen
- 38 **Jod ist unentbehrlich für die Schilddrüse**
 - 38 So wird Jod vom Körper aufgenommen
 - 40 Wofür brauchen wir Jod?
 - 45 Schilddrüsenunterfunktion und Jod
 - 46 Natürliches Jod aus Meeresalgen
 - 48 Was passiert bei einem Jodmangel?
 - 49 Was passiert bei zu viel Jod?
 - 51 Nahrungsmittel, die die Jodaufnahme blockieren
- 54 **Leckere Rezepte mit viel Jod**

- 61 **DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION**
- 62 **Abnehmen trotz Schilddrüsenunterfunktion**
- 65 Auf das Volumen kommt es an!
- 68 Ein moderater Zuckerkonsum für Ihre Figur
- 73 **Leckere süße Rezepte mit wenig Zucker**
- 76 Das hilft beim Abnehmen
- 81 Bewegung hilft beim Abnehmen und macht gute Laune
- 83 **Mineralstoffe und Vitamine bei Schilddrüsenunterfunktion**
- 83 Selen ist unverzichtbar für die Schilddrüse
- 86 Eisenmangel kann eine Schilddrüsenunterfunktion begünstigen
- 93 Vitamin A hat einen positiven Einfluss auf die Krankheitssymptome
- 96 Vitamin D ist wichtig für unser Immunsystem

- 103 **SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION – WENN DIE SEELE LEIDET**
- 104 **Seelische Befindlichkeit und Schilddrüse – Zusammenhänge erkennen**
- 104 Psychische Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion
- 108 Was ist eine echte Depression?
- 109 **Mood Food gegen Niedergeschlagenheit**
- 110 Serotonin – Glücksgefühle inklusive
- 120 **Leckere Mood-Food-Rezepte mit viel Glückshormonen**
- 124 **Heilkräuter und Gewürze für die Seele**
- 124 Johanniskraut
- 128 Rosenwurz
- 129 Kardamom
- 130 **Angst- und Panikstörungen natürlich behandeln**
- 131 Kava-Kava-Wurzelstock
- 132 Johanniskraut
- 133 L-Theanin in grünem Tee

- 135 **SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION
NATÜRLICH BEHANDELN**
- 136 **Gemmotherapie – Immunsystem in Balance**
- 137 **Neuraltherapie – Störfelder erkennen**
- 138 **Magnetfeldtherapie – besser abnehmen**

- 140 **ANHANG**
- 140 **Hilfreiche Adressen**
- 141 **Kleines Lexikon der Fachbegriffe**
- 142 **Register**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben oft grundlos schlechte Laune, nehmen zu, obwohl Sie nicht mehr essen als sonst, fühlen sich zerschlagen, lustlos und erschöpft. Sie haben Gliederschmerzen und Sie frösteln, obwohl Sie entspannt in der Sonne sitzen. Vielleicht schieben Sie es aufs Wetter, auf den Kreislauf, die Wechseljahre oder die gerade grassierende Grippewelle. Doch es geht nicht vorbei, die Beschwerden sind in ihrer Vielfalt hartnäckig.

Daran kann die Schilddrüse schuld sein! Eine Überfunktion erkennt man in der Regel leicht, bei einer Unterfunktion kann es dauern, bis ein Arzt auf die Diagnose kommt. Die Symptome sind breit gefächert und nicht eindeutig zuzuordnen. Störungen der Schilddrüsen zählen mittlerweile zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Die Unterfunktion der Schilddrüse tritt meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr auf und betrifft deutlich häufiger Frauen als Männer.

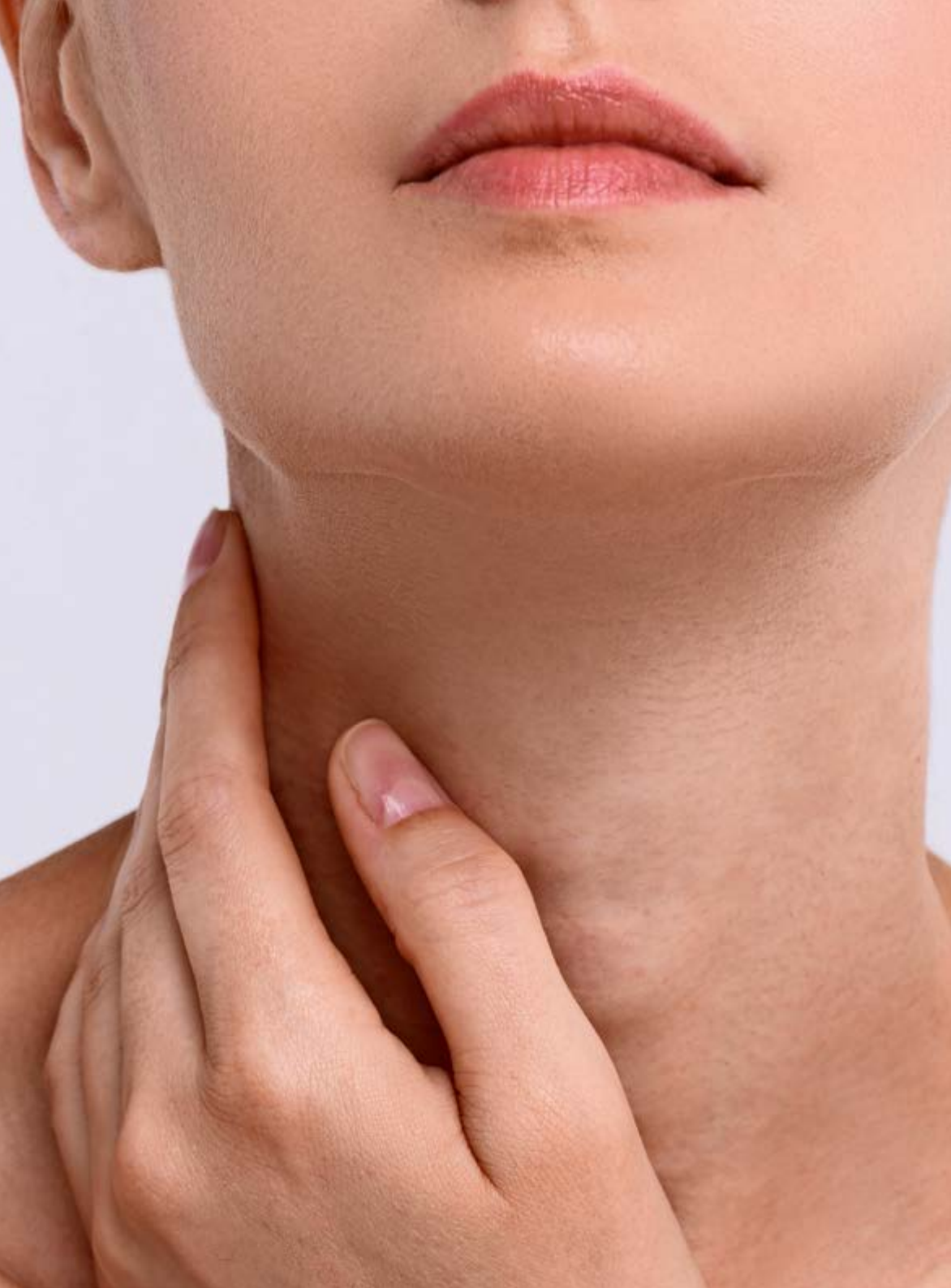
Was ist zu tun? Eine gute Hormontherapie ist in den meisten Fällen angezeigt und sehr hilfreich. Doch die Hormone lösen leider nicht alle Probleme. Erschwerend kommt hinzu, dass das Umfeld oft wenig Verständnis für die Beschwerden hat. Wie kann es Ihnen gelingen, trotz der Unterfunktion dauerhaft abzunehmen? Wie können Sie mit den Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, mit der Abgeschlagenheit umgehen? Was tun bei Angstattacken?


In diesem Buch bekommen Sie zahlreiche Informationen, die Ihnen dabei helfen, den hormonellen Teufelskreis zu durchbrechen. Sie lernen Ihre Krankheit besser zu verstehen und erfahren, wie Sie nachhaltig abnehmen, gelassener und ausgeglichener werden können. Sie erhalten viele Ernährungstipps und Informationen zu natürlichen Methoden und sanften Therapien, die Sie dabei unterstützen, sich dauerhaft gut zu fühlen.

Dies wünscht Ihnen
Ihre

Dr. Andrea Flemmer







SCHILDDRÜSEN- UNTERFUNKTION – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

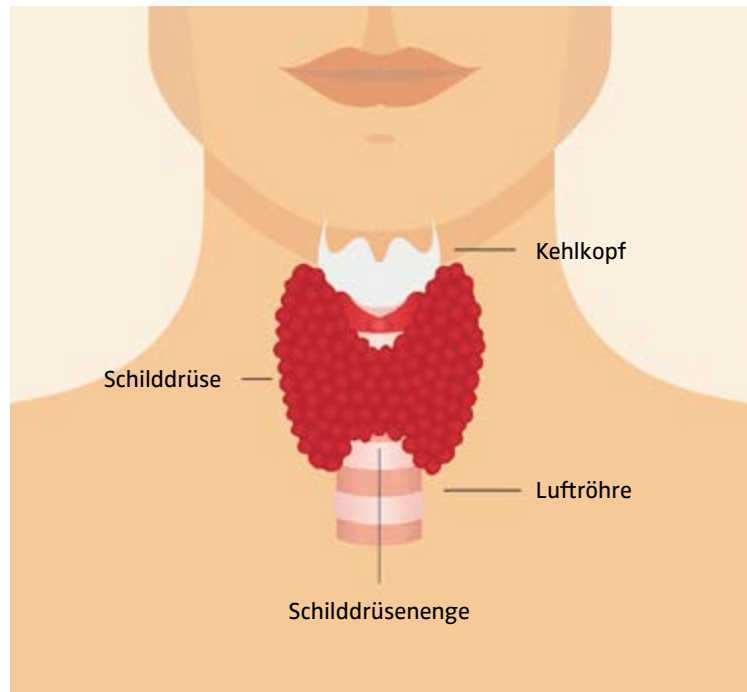
In diesem ersten Teil des Buches erfahren Sie, wie die Schilddrüse aufgebaut ist, welche Aufgaben sie hat – und wie es dazu kommen kann, dass sie nicht mehr richtig funktioniert. Insbesondere Frauen leiden häufig unter einer Unterfunktion dieser kleinen, aber wichtigen Hormondrüse. Warum das so ist und was der Arzt dazu sagt, können Sie hier nachlesen.

Lage und Aufbau der Schilddrüse

Die Schilddrüse ist normalerweise nicht zu sehen und zu spüren, und doch gibt es kaum eine Zelle im Körper, die nicht von den Hormonen beeinflusst wird, die die Schilddrüse produziert. Die Schilddrüsen-Liga Deutschland drückt es so aus: „Die Schilddrüse ist eine kleine Hormondrüse, von der viele Menschen nichts wissen. Sie sitzt vor dem Kehlkopf und normalerweise spürt man sie nicht. Obwohl von großer Bedeutung, wird sie erst wahrgenommen, wenn sie mit ihrem rebellischen Verhalten auf sich aufmerksam macht.“

Die Schilddrüse sitzt an der Vorderseite des Halses, unterhalb des Schildknorpels, im Volksmund auch „Adamsapfel“ genannt,

Die Schilddrüse –
ein kleines Organ mit
großer Wirkung.



einem Teil des Kehlkopfes. Sie besteht aus drei Teilen: zwei Lappen, jeweils links und rechts vom Kehlkopf, und einem Verbindungssteg, dem Isthmus. Letzterer liegt unter dem Schildknorpel. Die beiden Seitenlappen beginnen auf der Vorderseite des Halses und umschließen fast die gesamte Luftröhre. Dieser Lage hat die Drüse ihren Namen zu verdanken: Einem Schild ähnlich liegt sie vor der Luftröhre, umgeben von Halsmuskeln.

Mit Blut wird sie über je zwei obere und untere Arterien versorgt. Sie wiegt bei Frauen etwa 15 bis 18 Gramm und bei Männern 20 bis 25 Gramm, bei der Geburt sind es nur 2 Gramm. Ist sie gesund, kann man die Schilddrüse von außen weder sehen noch ertasten.

Die Luftröhre bewegt sich beim Schlucken hin und her, diese Bewegung macht auch die Schilddrüse mit. Ist die Drüse vergrößert, kann ein erfahrener Arzt bereits während des Schluckens eine Verdickung unterhalb des Kehlkopfes erkennen, die parallel mit den Schluckbewegungen ihre Lage ändert.

Die beiden Seitenlappen sind aus unzähligen kleinen Drüsenläppchen aufgebaut, den sogenannten Lobuli. Diese bestehen wiederum aus winzigen Bläschen, den Follikeln, deren Wände aus den Schilddrüsenzellen, den Thyreozyten, gebildet werden. Diese Follikel machen 80 Prozent des Gewebes aus und enthalten das sogenannte Kolloid. Darin finden sich das Schilddrüsenweiß Thyreoglobulin sowie Kohlenhydrate und Fett. In den Thyreozyten werden die Schilddrüsenhormone produziert, danach ins Innere der Follikel ausgeschüttet und dort gespeichert. Der Hormonvorrat der Follikel reicht bei normalem Bedarf etwa sechs bis acht Wochen aus.

Auch wenn es nicht so scheint: Die Drüse ist lebensnotwendig. Ohne sie würde es in unserem Körper drunter und drüber gehen! Sie beeinflusst unseren gesamten Organismus, das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung, den Knochenaufbau und sogar unsere Psyche. Sie steuert außerdem Stoffwechselfvorgänge wie



Die Schilddrüse sieht aus wie ein Schmetterling mit aufgeklappten Flügeln.

Wachstum, den Energiestoffwechsel und damit einen reibungslosen Ablauf der Prozesse von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Die Ursache dafür sind die verschiedenen Hormone, die von der Schilddrüse jeden Tag gebildet und ausgeschüttet werden.

Wie wichtig diese Drüse ist, sieht man allein schon daran, dass in etwa 1,5 Stunden unser gesamtes Blut einmal durch die Schilddrüse fließt. Damit ist sie etwa vier- bis fünfmal stärker durchblutet als zum Beispiel unsere Nieren.

Die Hormone der Schilddrüse



Jeder Mensch hat seinen eigenen, optimalen Schilddrüsenhormonspiegel.

Die Schilddrüsenzellen in den Follikelwänden produzieren täglich die Schilddrüsenhormone, die meist zunächst an die Follikel abgegeben werden. Dort werden sie an das Speichereiweiß gebunden, das Thyreoglobulin, und bis zum tatsächlichen Bedarf gespeichert. Werden nun Schilddrüsenhormone im Blut benötigt,

- wird das Thyreoglobulin wieder in die Schilddrüsenzellen aufgenommen,
- dort werden die Schilddrüsenhormone abgespalten und
- direkt in die reichlich vorhandenen Blutgefäße der Schilddrüse abgegeben.

Wichtige Schilddrüsenwerte: T4 und T3

Zur Bildung der Schilddrüsenhormone wird an den Eiweißbaustein Tyrosin mithilfe eines Enzyms Jod angelagert, das vorab von den Schilddrüsenzellen aus dem Blut aufgenommen wurde. Es entsteht Tetrajodthyronin oder Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3).

Die Schilddrüse produziert täglich etwa 90 bis 100 µg (Mikrogramm) T4 und 10 µg T3. Tatsächlich aktiv in den Zellen ist fast nur das T3. Das T4-Hormon muss erst ein Jodatom abspalten,



T3 und T4 sind die wichtigsten Schilddrüsenhormone.

Erkrankungen bei Schilddrüsenunterfunktion

KRANKHEIT	ÜBLICHES ERKRANKUNGSALTER	HÄUFIGKEITSVERTEILUNG FRAUEN/MÄNNER
Jodmangel-Kropf	Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre	3 zu 1
Angeborene Schilddrüsenunterfunktion	von Geburt an	1 zu 1
Erworbene Schilddrüsenunterfunktion	meist ältere Menschen ab ca. 40 Jahren	5 zu 1
Schilddrüsenentzündungen	unabhängig vom Alter	5 zu 1



Viele eher allgemeine Krankheitssymptome, wie etwa chronische Müdigkeit, können Ausdruck einer Schilddrüsenerkrankung sein.

LECKERE REZEPTE MIT VIEL JOD

Vollkornnudeln mit Garnelen-Tomatensoße

(140 µg Jod)

Zutaten für 1 Portion

100 g Vollkornnudeln
fluoridiertes Jodsalz
100 g Garnelen (frisch oder TK)
1 Tomate
½ kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
2 EL trockener Weißwein
Pfeffer
1 TL gehackte Petersilie

Zubereitung

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit Garnelen waschen und bis auf den Schwanz aus der Schale lösen, tiefgekühlte Garnelen auftauen lassen.

Die Tomate waschen, halbieren, den Stengelansatz herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldgelb andünsten. Die Garnelen dazugeben und rundherum kurz anbraten. Die Tomaten dazugeben und den Wein angießen, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Die Nudeln gut abgetropft unter die Soße mischen und sofort servieren.



Nudeln in Muschelsoße

(116 µg Jod)

Zutaten für 1 Portion

250 g frische Muscheln
(oder 125 g Muscheln aus dem Glas)
1 Knoblauchzehe
1 TL gehackte Petersilie
¼ kleine rote Chilischote
1 TL Olivenöl
2 EL Weißwein
100 g Nudeln ohne Ei
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer

Zubereitung

Die Muscheln gründlich waschen, geöffnete und beschädigte Muscheln aussortieren und wegwerfen. 150 ml Wasser in einem breiten Topf aufkochen, Muscheln hineingeben und zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten, bis sich die Schalen geöffnet haben. In ein Sieb geben, den Sud auffangen. Die Muscheln eventuell aus den Schalen lösen, noch geschlossene Muscheln wegwerfen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Alles im Olivenöl in einem großen Topf andünsten, mit Wein und Muschelsud ablöschen und etwas einkochen lassen.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen und gut abtropfen lassen. Die Muscheln kurz in der Soße erhitzen, abschmecken und die Nudeln darunter heben.

Überbackener Rotbarsch

(156 µg Jod)

Zutaten für 1 Portion

150 g Rotbarschfilet (frisch oder TK)
Zitronensaft
150 g Blattspinat (frisch oder TK)
100 g Champignons (frisch oder TK)
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
2 EL saure Sahne
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer

Zubereitung

Das Rotbarschfilet mit Zitronensaft beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Den Spinat verlesen und waschen, tiefgefrorenen Spinat auftauen lassen. Die Pilze putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden, tiefgefrorene Pilze auftauen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Fischfilet in etwas Gemüsebrühe 5 Minuten köcheln lassen. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldgelb andünsten. Die Champignonscheiben dazugeben und kurz mitdünsten lassen, danach die Spinatblätter dazugeben und einige Zeit mitdünsten lassen. Bei Bedarf mit der Fischbrühe aufgießen. Mit den Gewürzen ab-

schmecken. Den Fisch in eine Auflaufform geben, mit der Spinat-Pilzmasse übergießen, die saure Sahne glattrühren und über die Spinat-Pilzmasse gießen und 10–15 Minuten im Backofen überbacken.

Goldbarsch in Kräuterkruste mit Ratatouille

(148 µg Jod)

Zutaten für 1 Portion

150 g Goldbarschfilet
1 TL Rotweinessig
fluoridiertes Jodsalz
1 EL Sesam
1 EL gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Dill)
1 EL Olivenöl
1 Stück Zucchini
¼ rote Paprikaschote
50 g Aubergine
1 Tomate
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
Pfeffer
Thymian, Majoran

Zubereitung

Das Fischfilet mit dem Essig beträufeln, dem Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Die Sesamsamen und die Kräuter miteinander mischen. Das Fischfilet abtupfen und in der Sesamkräutermischung von beiden Seiten panieren. Das Öl in einer be-

schichteten Pfanne erhitzen und das Fischfilet darin goldgelb anbraten.

Das Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten, die Gemüswürfel dazugeben und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken, einige Minuten köcheln lassen und bei Bedarf noch Wasser hinzufügen. Das Ratatouille gemeinsam mit dem Fisch servieren.



Schellfisch mit Gurkengemüse

(253 µg Jod)

Zutaten für 1 Portion

130 g Schellfisch (frisch oder TK)
 fluoridiertes Jodsalz
 1 EL Zitronensaft
 1 EL Mehl
 1 Stück Salatgurke
 1 EL Crème fraîche
 Pfeffer
 1 TL gehackter Dill
 1 TL Rapsöl

Zubereitung

Das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Einige Minuten ziehen lassen. Oder den gefrorenen Fisch auftauen lassen und danach mit Zitrone und Salz behandeln.

Die Gurke waschen, schälen, von den Kernen befreien und in fingerdicke Stücke schneiden. Die Gurkenstücke in wenig Salzwasser bissfest garen. Crème fraîche mit dem Pfeffer und dem Dill glattrühren und unter das Gemüse rühren. Das Fischfilet abtupfen und im Mehl wenden, Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Filet darin anbraten. Zusammen mit dem Gurkengemüse servieren.

Rote Fischpfanne

(179 µg Jod)

Zutaten für 1 Portion

130 g Kabeljaufilet (frisch oder TK)
 1 TL Zitronensaft
 fluoridiertes Jodsalz
 2 kleine Tomaten
 ½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Tomatenmark
 1 TL Olivenöl
 Pfeffer
 Oregano, Majoran, Basilikum

Zubereitung

Das frische Fischfilet mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen, 5 Minuten ziehen lassen. Oder den gefrorenen Fisch auftauen lassen und danach mit dem Zitronensaft und dem Salz behandeln.

Die frischen Tomaten waschen, halbieren, den Stengelansatz entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldgelb andünsten, die frischen Tomaten und Tomatenmark dazugeben und mitdünsten. Mit den Gewürzen abschmecken. Den Fisch in grobe Würfel schneiden und in die Tomatensoße legen, abgedeckt bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten köcheln lassen. Gleich servieren.

The background of the page is a close-up photograph of a white plate filled with fresh fruit. In the foreground, there is a slice of bright green lime with its characteristic pattern of segments. Next to it is a large, juicy slice of yellow-orange citrus fruit, likely an orange or grapefruit. In the background, there are several slices of kiwi fruit with their characteristic green flesh and black seeds, along with some yellow mango slices. The lighting is bright and natural, highlighting the textures and colors of the fruit.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI SCHILDDRÜSEN- UNTERFUNKTION

Die Schilddrüsenunterfunktion wird erfolgreich behandelt, nun müssten doch so langsam auch die überflüssigen Pfunde wieder verschwinden – das wünschen sich die Betroffenen. Für manche mag das stimmen, aber die meisten kämpfen weiter mit ihrem Übergewicht. Sie müssen sich ernsthaft bemühen, ihre Essgewohnheiten und ihre Lebensweise umstellen, um dauerhaft abnehmen zu können. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Abnehmen trotz Schilddrüsenunterfunktion



Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse sinkt der Grundumsatz des Körpers, es werden weniger Kalorien verbrannt und man nimmt zu.

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion sind nahezu alle Stoffwechselprozesse des Körpers verlangsamt. Der Körper verbraucht weniger Energie als bei normalem Schilddrüsenhormonspiegel. Da eine Unterfunktion am Anfang oft nicht festgestellt wird, essen die Betroffenen so wie immer – und legen an Gewicht zu. Dazu kommt, dass es bei einer Schilddrüsenunterfunktion zu vermehrter Flüssigkeitseinlagerung in die Zwischenräume zwischen den Organen beziehungsweise den Körperzellen kommt. Das lässt das Gewicht noch weiter steigen.

Wenn das Zunehmen mit der Unterfunktion zusammenhängt, liegt der Schluss nahe, dass das Abnehmen eigentlich ganz von selbst passiert, wenn man die entsprechenden Medikamente nimmt und die Schilddrüse wieder normal arbeitet. Dies ist jedoch leider nur selten der Fall, und zwar vor allem bei jungen Patienten oder Patienten, die vorher nur sehr langsam zugenommen haben. Die meisten müssen sich trotz erfolgreicher Behandlung ernsthaft bemühen und ihre Lebensweise umstellen, um erfolgreich abnehmen zu können. Schließlich fällt das Abnehmen auch gesunden Menschen schwer, vor allem, wenn sie über 30 oder gar über 40 sind. Für Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion sind all die natürlichen Regeln des Körpers nicht außer Kraft gesetzt. Sie gelten für sie ganz genauso.

Allerdings ist es jetzt, da Sie medikamentös eingestellt sind, möglich, die überflüssigen Pfunde wieder loszuwerden. Mit Hilfe der Hormone lässt sich der Stoffwechsel wieder auf ein Normalmaß „beschleunigen“, eine Ernährungsumstellung, Bewegung und andere Maßnahmen, die vorher erfolglos waren, lohnen sich nun.

Und es ist wichtig, Übergewicht zu reduzieren, denn es ist auch ein Risikofaktor für Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoff-

wechselstörungen, Gicht, Gelenkerkrankungen bis hin zu manchen Krebsarten.

Abnehmen bei Schilddrüsenunterfunktion

Um bei einer Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich abzunehmen, gibt es ein paar grundlegende Verhaltensregeln:

- Schilddrüsenhormone einnehmen
- Geduld haben
- Vom Experten beraten lassen
- Richtig ernähren
- Bewegung



Nur wenn Sie langsam abnehmen, werden Sie Ihr Gewicht auf Dauer los.

Es wird Ihnen also einiges abfordern, Ihr Gewicht wieder in den Griff zu bekommen. Umso mehr, da Sie sich aufgrund der Unterfunktion sowieso häufig nicht so gut fühlen, oft müde und niedergeschlagen sind. Es ist schon für gesunde Menschen schwer, erfolgreich abzunehmen, die Antriebslosigkeit macht es Ihnen nicht leichter.

Es gibt zwei Methoden, die auch für Sie als Patient mit Schilddrüsenunterfunktion gut geeignet sind: Volumetrics und die Reduktion von Zucker. Dagegen sind Crashdiäten oder Fasten besonders für Sie zum Abnehmen gänzlich ungeeignet: Diese Abnehmmethoden sind ohnehin nur von kurzem Erfolg gekrönt, und bei einem verlangsamten Stoffwechsel geradezu Gift. Denn durch die Unterfunktion Ihrer Schilddrüse ist Ihr Stoffwechsel völlig aus dem Gleichgewicht geraten, durch die Medikamente ist er gerade wieder dabei, sich zu regenerieren. Dieser Prozess wird durch extreme Diätformen, bei denen der Stoffwechsel

Muss ich abnehmen?

Wann ist man überhaupt zu dick? Das individuelle Gefühl kann hier trügen, daher gibt es wissenschaftliche Formeln. Lange Zeit war der Body Mass Index (BMI) die Formel der Wahl, doch davon rückt man gerade wieder ab. Gemäß neuen Erkenntnissen ist es viel wichtiger, wo sich das Fett am Körper befindet.

Eine ganz einfache Methode ist die WHtR-Formel. Diese bestimmt den maximalen Bauchumfang (Waist) im Verhältnis (Ratio) zur Körpergröße (Height). Messen Sie also Ihren Taillen- bzw. Bauchumfang in der Höhe des Bauchnabels und dividieren Sie ihn durch Ihre Körpergröße, jeweils in Zentimeter. Daraus ergibt sich die Waist-to-Height-Ratio (WHtR). Der Wert sollte bei Unter-40-Jährigen 0,5 betragen, bei Älteren höchstens 0,6. Eine geringe Abweichung ist noch kein Problem, doch bei größeren Differenzen ist das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Gicht etc. erhöht und Sie sollten Ihr Gewicht reduzieren.

LECKERE SÜSSE REZEPTE MIT WENIG ZUCKER

Ludmillas Apfelkuchen

Zutaten für 1 Kuchen

- 3 Äpfel (entsprechen ca. 400 g)
- 3 Eier
- 170 g Erythrit
- 1 Messerspitze Vanillemark
- 160 g Mehl
- ½ Päckchen Backpulver
- Zimt zum Bestreuen
- 2 EL Magerquark

Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Äpfel waschen und entkernen. Einen Apfel in Spalten, restliche Äpfel klein schneiden. Eier trennen. Eiweiß mit 2 EL Wasser und einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Erythrit, Vanillemark und 2 EL Wasser schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Zimt und Magerquark einarbeiten und alles zu einem glatten Teig rühren. Apfelstücke und zum Schluss das Eiweiß unterheben. Teig in eine Springform gießen und mit den Apfelspalten belegen. Alles mit Zimt bestreuen und im Ofen 40–45 Minuten backen. Der Kuchen sollte schön aufgehen, die Äpfel sollten etwas versinken und goldgelb werden. Den Kuchen nach dem Herausnehmen abkühlen lassen und frisch genießen.



TIPP

Sie können bei den folgenden Rezepten Zucker durch Erythrit ersetzen. In der Regel brauchen Sie etwas mehr davon, da seine Süßkraft geringer ist als die von Zucker.

Apfelkekse

Zutaten für 40 Kekse

80 g Zucker
 ½ TL Vanillemark
 2 Eier
 100 g Butter
 250 g Mehl
 ½ Päckchen Backpulver
 2 Äpfel

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Zucker mit Vanillemark, Eiern und Butter verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und darunter rühren. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Stücke schneiden und unter den Teig mischen. Den Teig mit einem Kaffeelöffel häufchenweise auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und die Kekse auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Vorsicht, sie werden schnell dunkel! Nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.

Apfelschichttörtchen

Zutaten für 7 Törtchen

3 Eier
 1 Prise Salz
 150 g Zucker
 abgeriebene Schale von ½ Zitrone
 200 g Mehl
 3 gestrichene Kaffeelöffel Backpulver
 1–2 TL Agar-Agar oder Gelatine
 60 g Zucker
 750 g säuerliche Äpfel (Boskop)
 250 g Magerjoghurt
 ½ TL Zimtpulver
 Puderzucker oder Schokostreusel nach Bedarf
 Fett für das Blech

Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Eier trennen. Eiweiß mit 4 EL Wasser und Salz steif schlagen und beiseite stellen. Eigelb mit Zucker und Zitronenschale schaumig schlagen, bis das Ganze eine weißliche Farbe annimmt. Mehl mit dem Backpulver unter die Eigelbmischung rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Ein Blech mit Backpapier auslegen und das Backpapier einfetten. Den Biskuitteig auf das Backpapier streichen (Masse reicht für gut ein halbes Blech) und ca. 15 bis 20 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in gleich große Vierecke schneiden.

Für die Füllung Agar-Agar in 100 ml Wasser auflösen und die Mischung abkochen, Zu-

cker darin auflösen, das Ganze vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Äpfeln waschen, entkernen und auf einer Gemüse- reibe raspeln. Mit Joghurt und Zimt vermischen und das aufgelöste Agar-Agar vorsichtig unterheben. Die Mischung noch etwas abkühlen und fest werden lassen.

Apfelmischung auf eine Biskuitscheibe streichen und eine zweite Biskuitscheibe darauf legen. Falls ausreichend Füllung vorhanden ist, kann sie auch auf dem oberen Biskuit verteilt werden. Ansonsten werden die Törtchen mit Puderzucker oder Schokoladenstreusel bestreut.





Viel Obst und Gemüse sind die Grundpfeiler einer erfolgreichen Gewichtsreduktion.



SCHILDDRÜSEN- UNTERFUNKTION – WENN DIE SEELE LEIDET

Sie sehen alles nur noch schwarz, sind niedergeschlagen, können sich zu nichts aufraffen, fühlen sich zu nichts nütze – Symptome einer depressiven Verstimmung sind sehr häufige Begleiterscheinungen einer Schilddrüsenunterfunktion. Der Hormonmangel kann sich aber auch in Nervosität und Angstattacken äußern. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie Ihre Energie und Ihren Lebensmut zurückgewinnen.



Seelische Befindlichkeit und Schilddrüse – Zusammenhänge erkennen

Die Hormone der Schilddrüse wirken nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Seele. Daher hat eine Fehlfunktion der Schilddrüse bei den Patienten mehr oder weniger starke Auswirkungen auf das seelische Empfinden. Die Symptome reichen von Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit und Weinerlichkeit über Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, innere Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Reizbarkeit und Neigung zu Wutausbrüchen bis hin zu Angstzuständen und dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit. Selbst jahreszeitliche Stimmungsschwankungen werden durch Schilddrüsenhormone beeinflusst.

All diese Symptome können jedoch auch andere Ursachen haben. Die Herausforderung besteht also darin, die richtigen Zusammenhänge zwischen Ursachen und Symptomen herzustellen.

Psychische Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion

Wie beschrieben, wird bei einer Unterfunktion der Schilddrüse zu wenig Schilddrüsenhormon gebildet und ausgeschüttet. Viele Menschen reagieren darauf mit Symptomen, die denen einer Depression ähneln. Sie leiden unter Stimmungsschwankungen, sind häufig niedergeschlagen und traurig, haben keine Freude mehr an Kontakten zu anderen Menschen, Gespräche sind anstrengend, so dass der Eindruck entsteht, sie seien nicht zum Kontakt bereit. Das führt in eine Art Teufelskreis: Sie werden von der Umwelt eher gemieden, was das eigene Empfinden von Unfähigkeit verstärkt und oft zusätzlich in die Einsamkeit treibt.

Die Betroffenen gehen zum Arzt, da sie merken, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Dann geht es darum, dass der Arzt die richtige Diagnose stellt. Eine Überfunktion ist leicht zu erken-



Jeder ist mal müde, abgespannt und schlecht drauf. Kommen solche Tiefs jedoch häufiger vor, besteht zumindest der Verdacht auf eine Unterfunktion der Schilddrüse.

nen, dafür genügt meistens eine einfache Blick- oder Tast-Untersuchung. Eine Unterfunktion hingegen kann man lange, lange übersehen. Es kann Jahre dauern, bis ein Arzt darauf kommt, dass die psychischen Symptome auf Probleme mit der Schilddrüse zurückzuführen sind.

Auch die Hashimoto-Thyreoiditis kann eine Veränderung der Stimmungslage verursachen, wie Müdigkeit, allgemeine körperliche Erschöpfung, fehlende Belastbarkeit, Gedächtnisschwäche, Wortfindungsstörungen, depressive Stimmung, Angst- und Panikattacken, Gereiztheit. Da der chronische Entzündungsprozess schleichend verläuft, wird diese Krankheit oft erst spät erkannt.

Was die Diagnose so schwierig macht

Wie vorne ausgeführt, sind besonders viele Frauen von einer Schilddrüsenunterfunktion betroffen. Bei ihnen werden die seelischen Beschwerden häufig mit natürlichen hormonellen Schwankungen im weiblichen Zyklus erklärt – von den Ärzten, aber auch von den Frauen selbst. So mögen manche Frauen ihre labile Stimmungslage auf das prämenstruelle Syndrom schieben oder sie sehen die Wechseljahre heraufziehen bzw. befinden sich mittendrin. Wenn sie dennoch nicht mehr damit zurechtkommen und einen Arzt konsultieren, schließt er sich diesen Erklärungen gerne an.

Dazu kommt, dass die hormonellen Umstellungen nach der Geburt eines Kindes bei der Mutter Probleme mit der Schilddrüse auslösen können. So können auch die Symptome einer vermeintlichen postnatalen Depression auf einer Fehlfunktion der Schilddrüse beruhen.

Schließlich gibt es viele psychische Probleme, die mit dem natürlichen Alterungsprozess zusammenhängen, wie Verschlechterung der Gedächtnisfunktion, Antriebsarmut, Müdigkeit, Verwirrung und Veränderungen der Wahrnehmungsfähigkeit. Auch hier sollten Sie die Schilddrüse untersuchen lassen – besteht eine

Fehlfunktion, können Sie Ihren Zustand mit Hormonen deutlich verbessern.

All diese Fälle lassen sich schnell klären: Mit einem einfachen Bluttest kann ein Arzt im Labor die Werte für das die Schilddrüse stimulierende Hormon (TSH) bestimmen. Ein erhöhter Wert weist darauf hin, dass der Körper ständig versucht, die schwächelnde Schilddrüse anzuspornen.

Hormone helfen

Leider kann man die Schilddrüsenunterfunktion nicht heilen, doch sie – und damit auch die psychischen Symptome – lässt sich sehr gut behandeln: Das fehlende Schilddrüsenhormon, in der Regel T4, wird als Tablette geschluckt. Dabei ist es wichtig, mit einer niedrigen Dosis zu beginnen und anschließend vorsichtig zu steigern, bis ein normaler Hormonspiegel im Blut erreicht ist und Sie sich wieder besser fühlen. In manchen Fällen kann es auch genügen, Jod einzunehmen, eventuell gemeinsam mit Selen. Selten muss man auch das zweite Hormon T3 einnehmen, denn in der Regel ist der Körper selbst in der Lage, T4 in T3 umzuwandeln.

Es kann allerdings dauern, bis das für Sie passende Präparat und die passende Dosis gefunden sind. Wechseln Sie das Präparat, kann das Gleichgewicht wieder durcheinandergewirbelt werden. Es kann eine Weile dauern, bis Sie richtig eingestellt sind, aber dann verschwinden die Symptome meist vollständig.

Es kann schwierig sein, den richtigen Zeitpunkt für eine medikamentöse Therapie zu finden, insbesondere wenn der TSH-Wert nur leicht erhöht ist. 75 Prozent aller Patienten, bei denen die TSH-Laborwerte eine solche milde Form der Schilddrüsen-Unterfunktion anzeigen, haben keine Beschwerden, sie fühlen sich subjektiv gesund. Dann braucht man auch nicht einzugreifen. Aber es können eben auch psychische Symptome den organischen Problemen vorangehen, dann besteht Handlungsbedarf.



Lassen Sie Ihre Krankheitssymptome – insbesondere wenn sie nur schwach ausgeprägt sind – nicht als Befindlichkeitsstörung abtun!

LECKERE MOOD-FOOD-REZEPTE MIT VIEL GLÜCKSHORMONEN

Spaghetti mit scharfen Chili-Champignons

Zutaten für 1 Person

- 75 g Spaghetti
- 1 kleine Chilischote
- 2 Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Spaghetti garen. Chilischote putzen, entkernen, in feine Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und halbieren. Knoblauch und Zwiebelringe in Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Pilze und Chili zugeben und alles unter Wenden 2 Minuten braten. Nudeln abgießen und mit gehackter Petersilie zu den Pilzen geben. Alles kräftig durchschwenken und nochmals erhitzen.



Hafergries mit Himbeeren

Zutaten für 1 Person

150 ml Milch
1 Prise Salz
40 g Hartweizengrieß
2 EL Haferkleie-Flocken
½ Packung Vanillezucker
1 TL Margarine
50 g Himbeeren
1 Prise Puderzucker
100 g Magerquark

Zubereitung

Milch mit Salz aufkochen. Hartweizengrieß, Haferkleie-Flocken und Vanillezucker einrühren und aufkochen, 5 Minuten quellen lassen. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Grieß hinzufügen und glatt streichen. Die Hälfte der Himbeeren in den Teig hineindrücken und 4–5 Minuten backen. Kuchen wenden und andere Seite in der Pfanne 4–5 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben. Quark mit ein wenig Mineralwasser glatt rühren und restliche Himbeeren unterziehen. Bei Bedarf mit Erythrit oder Stevia süßen.



Pfannkuchen mit Dattel-Bananen-Füllung

Zutaten für 2 Personen

- 1 Prise Salz
- 300 ml Wasser
- 5 frische Datteln
- 1 TL abgeriebene Zitronenschalen
- 1 TL Backpulver
- 1 Zweig Zitronenmelisse
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Eigelbe
- 1 Banane
- 100 Gramm Dinkelvollkornmehl

Zubereitung

Das Mehl zusammen mit dem Backpulver in eine Schüssel sieben. Eigelb und Wasser hinzugeben und alles verquirlen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Darin zunächst aus der Hälfte des Teigs einen Pfannkuchen backen. Wenn dieser goldbraun ist, herausnehmen und einen zweiten Pfannkuchen aus dem Rest des Teigs backen.

In der Zwischenzeit die Datteln aufschneiden, entsteinen und in dünne Streifen schneiden. Die Banane schälen und in einer Schüssel zerdrücken. Dattelpfeifen und Zitronenschale hinzugeben und alles gut vermengen. Die Pfannkuchen mit der Füllung bestreichen und vorsichtig einrollen. Vor dem Servieren diagonal aufschneiden. Mit Zitronenmelisse und nach Geschmack mit Karamell- oder Ahornsirup garnieren.

Haferbrei mit Banane

Zutaten für 4 Personen

- 600 ml Milch
- 2 EL Vanillezucker
- 200 g Haferflocken
- 2 Bananen
- 6 EL gehackte Haselnüsse
- 3 EL flüssiger Honig

Zubereitung

Die Milch mit dem Vanillezucker und den Haferflocken aufkochen lassen und unter gelegentlichem Rühren 10–15 Minuten köcheln lassen bis der Hafer gequollen ist und ein Brei entstanden ist. Eventuell noch etwas Milch zugeben. In Schüsseln füllen. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Verwendung von Öl aromatisch rösten. Auf dem Porridge anrichten und mit etwas Honig beträufelt servieren.



Heilkräuter und Gewürze für die Seele

Für depressive Verstimmungen (nicht für schwere Depressionen) gibt es in der Pflanzenheilkunde einige passende Behandlungsmöglichkeiten. In erster Linie werden Johanniskrautextrakte eingesetzt, die bezüglich Verträglichkeit und Behandlungskosten synthetischen Arzneimitteln deutlich überlegen und hinsichtlich Wirksamkeit ebenbürtig sind. Die pflanzlichen Medikamente haben weitaus weniger Nebenwirkungen, zum Beispiel die Gefahr, abhängig zu werden, es dauert jedoch länger, bis eine Wirkung eintritt.

Johanniskraut

Johanniskraut (*Hyperici herba*) ist als Arzneimittel seit etwa 2.000 Jahren bekannt. Veränderungen im Wesen eines Menschen wurden im Altertum als Teufels- oder Hexenwerk angesehen. Entsprechend schrieb man Johanniskraut übernatürliche Kräfte zu, als man bemerkte, dass es gegen Stimmungstiefs wirkt. Daher stammen auch seine zahlreichen mystischen Namen wie „Teufelskraut“ und „Walpurgiskraut“.

Bei uns kennt man das „Tüpfel-Johanniskraut“. Es wächst in 30 bis 60 cm hohen Stauden und erinnert mit seinen gelben Blättern und den gelben, strahlenförmig angeordneten Staubgefäßen an die Sonne. Daher wurde es auch als „Sonnenschein für die Seele“ bezeichnet. Heute weiß man, dass seine Wirkung auf einer Beeinflussung verschiedener Neurotransmitter wie Noradrenalin oder Serotonin beruht.

Verwendet werden die Blüten des Krauts. Mit der Hilfe ihrer Wirkstoffe verschaffen Johanniskrautpräparate Linderung bei leichten und mittelschweren Depressionen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Unruhezuständen, Angst und Schlafstörungen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die Mittel genügend Wirkstoffe enthalten. Das kann man bei apothekenpflichtigen



Johanniskraut wird auch „Sonnenschein für die Seele“ genannt.

A close-up photograph of a person's shoulder and hand, showing the skin texture and the curve of the shoulder. The hand is resting on the shoulder, with the fingers slightly curled. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

SCHILDDRÜSEN- UNTERFUNKTION NATÜRLICH BEHANDELN

Eine Schilddrüsenunterfunktion kann normalerweise erfolgreich mit Hormonen behandelt werden. Doch gerade bei einer leichten Unterfunktion mit nicht zu starken Beschwerden gibt es einige alternative Heilmethoden. Sie wurden teilweise in Studien erprobt und haben sich als wirksam erwiesen. Trotzdem müssen Sie sich mit Ihrem Arzt besprechen, wenn Sie eine der hier beschriebenen Behandlungsmethoden ausprobieren möchten.

Gemmotherapie – Immunsystem in Balance



„Gemma“ ist lateinisch und bedeutet „Knospe“.

Bei der Gemmotherapie werden Heilmittel aus frischen Pflanzenteilen wie Knospen, jungen Triebspossen und Wurzelspitzen verwendet. In diesem sogenannten Embryonalgewebe sollen die Lebens- und Wachstumskräfte einer Pflanze am höchsten sein. Die Therapie mit diesem Pflanzengewebe soll helfen, indem sie die Vitalisierungs- und Regenerationskräfte unterstützt.

Die Knospenkräfte entdeckte der belgische Arzt Dr. Henry Pol, seine Therapie wird seit rund 50 Jahren in Frankreich eingesetzt. Sie hat sogar Eingang in die „Pharmacopee Française“, das französische Arzneibuch, gefunden. In Frankreich ist die Gemmotherapie recht bekannt und die Knospenmittel werden oft verwendet. Bei uns in Deutschland ist diese Therapie kaum verbreitet. Es gibt inzwischen jedoch einige Bücher darüber.

Um die Gemmotherapie bei anderen anwenden zu dürfen, benötigt man eine Ausbildung. Dennoch sind alle Knospenmittel auch zur Selbstanwendung sehr gut geeignet, vor allem können sie sehr gut begleitend zu anderen therapeutischen Maßnahmen eingesetzt werden.

Die Mittel können Sie über Apotheken beziehen. Sie werden hergestellt, indem frische Pflanzenknospen, Triebspossen und Wurzelspitzen in Glycerin zerkleinert und darin einige Zeit eingeweicht werden. Anschließend wird ein Auszug der pflanzlichen Inhaltsstoffe hergestellt und die Flüssigkeit mit den gewonnenen Inhaltsstoffen abgetrennt.

Die Knospenmittel können bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden, von Allergien und Hautbeschwerden über Erkältungen und Diabetes bis hin zu Magenbeschwerden und Übergewicht – und natürlich bei einer Fehlfunktion der Schilddrüse. So empfiehlt der Heilpraktiker und Gesundheitspädagoge René Gräber die Knospen der Moorbirke als Naturheilmittel bei

ANHANG

Hilfreiche Adressen

Schilddrüsen-Liga Deutschland e. V.

Geschäftsstelle Ev. Krankenhaus

Bad Godesberg

Waldstraße 73

53117 Bonn

Tel.: 0228 3869060

www.schilddruesenliga.de

Dachverband der Selbsthilfegruppen für Schilddrüsenkranke und deren Angehörige. Dort finden Sie Info-Broschüren, Erfahrungsberichte anderer Betroffener und eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe.

Schilddrüsenbundesverband

„Die Schmetterlinge“ e. V.

Postfach 100811

45008 Essen

Tel.: 0201 3328272

www.sd-bv.de

Selbsthilfeorganisation für Kinder und Erwachsene mit Schilddrüsenerkrankungen. Dort können Sie eine Beratung per Telefon oder E-Mail erhalten sowie ein Diskussionsforum finden. Sie können dort kostenfreies Informationsmaterial bekommen sowie Empfehlungen für Ärzte und Kliniken.

Österreichisches Schilddrüsenforum

www.schilddruesenforum.at

Verein Schilddrüsengruppe Schweiz

Kreuzbergstrasse 10

8362 Balterswil TG

www.schilddruesen.ch

Hashimoto-Thyreoiditis- und Morbus-Basedow-Forum

www.ht-mb.de

Kleines Lexikon der Fachbegriffe

Aminosäuren Eiweißbausteine. Eine Aminogruppe in einer Verbindung entsteht, wenn ein Stickstoffatom eingefügt wird. Davon haben die Aminosäuren ihren Namen. Es gibt 21 Stück davon und sie werden unter anderem für die Herstellung von Eiweiß und Neurotransmittern verwendet. Sind viele Aminosäuren aneinander gebunden, so bilden sie ein Eiweißmolekül (Protein). Fehlt eine Aminosäure, um ein bestimmtes Eiweiß zu bilden, so kann dieses erst dann hergestellt werden, wenn die jeweilige Säure vom Körper nachgebildet oder mit der Nahrung zugeführt wird. Viele dieser stickstoffhaltigen Säuren kann der Körper selber herstellen. Acht davon muss er jedoch mit der Nahrung zuführen, da er sie nicht selber von alleine herstellen kann. Man nennt diese dann essentiell.

Enzyme Eiweißverbindungen, die dafür sorgen, dass die zahlreichen biochemischen Prozesse in Lebewesen in die für den jeweiligen Organismus vorteilhafte Richtung laufen.

ft3 Freie, nicht an Eiweiß gebundene Form des Hormons Trijodthyronin in der Blutflüssigkeit (Serum).

ft4 Freie, nicht an Eiweiß gebundene Form des Hormons Thyroxin im Serum.

Radiojodtherapie Die Radiojodtherapie setzt man bei vergrößerter Schilddrüse, „heißen“ Knoten, einem Rückfall bei der Basedowschen Krankheit oder dem Schilddrüsenkrebs ein. Jod 131 ist eine radioaktive Form des Jods, die vom Körper auf dieselbe Art und Weise aufgenommen wird, wie das natürliche Nahrungsjod. Die radioaktive Substanz wird bevorzugt von den Zellen aufgenommen, die übermäßig Schilddrüsenhormone produzieren und diese Zellen werden durch die Strahlung des radioaktiven Jods zerstört. Gesundes Gewebe wird in der Regel nicht angegriffen. Die Behandlung kann nur in speziellen Abteilungen von Krankenhäusern durchgeführt werden und ist während einer (geplanten) Schwangerschaft tabu.

Rezeptor Region, die sich an oder innerhalb einer Zelle befindet und die als „Empfangsstelle“ für Botenstoffe oder Eiweißkörper funktioniert, zum Beispiel der TSH-Rezeptor. Ein derartiger Rezeptor vermittelt die Wirkung von Hormonen in die Zelle hinein.

Register

- Abnehmen im Schlaf 69
 - durch Bewegung 81
 - die besten Tipps 76
 - langsam und nachhaltig 80
 - notwendig? 64
- Alternative Süßungsmittel 70
- Angst- und Panikstörungen natürlich behandeln 130
 - Kava-Kava-Wurzelstock 131
 - Johanniskraut 132
 - L-Theanin 133
- Chronische Entzündung, Hashimoto-Thyreoiditis 23
- Depression 108
- Eisenaufnahme erleichtern 90
 - hemmen 91
- Gemmotherapie 136
- Heilkräuter und Gewürze 124
 - Johanniskraut 124
 - Rosenwurz 128
 - Kardamom 129
- Jodmangel 48
 - zu viel 49
- Kropf vorbeugen 32
 - Symptome 30
 - Ursachen 29
- Lebensmitteltabellen, Eisen 88
 - Jod 44
 - Selen 85
 - Tryptophan 113
 - Vitamin A 96
 - Vitamin D 101
- Magnetfeldtherapie 138
- Mood Food 109
- Natürliches Jod 46
- Neuraltherapie 137
- Rezepte, jodhaltig 54
 - Mood Food 120
 - süß mit wenig Zucker 73
- Schilddrüse, Aufbau 10
 - Hauptaufgaben 13
 - Hormone 12
 - Jod 38
 - seelische Befindlichkeit 104
 - Selen 83
- Schilddrüsenentzündung 22
- Schilddrüsenhormone, natürliche 27
 - Einfluss auf unseren Körper 16
 - richtige Einnahme 27
- Schilddrüsenunterfunktion, abnehmen 62
 - Behandlung 25
 - Eisenmangel 86
 - Erkrankungen 18
 - Mineralstoffe und Vitamine 83
 - psychische Symptome 104
 - spezielle Lebensphasen 33
 - Symptome 19
 - Ursachen 21
- Schilddrüsenwerte 17
- Serotonin, Abnehmhilfe 111
 - Glücksgefühle 110
- Tryptophan, richtig kombinieren 114
- Verhinderung der Jodaufnahme, Lebensmittel 51
- Vitamin A 93
- Vitamin D 96
- Zuckerkonsum 68

Ganzheitlich gegen Schilddrüsenprobleme

Dr. Andrea Flemmer

Schilddrüsen- probleme natürlich behandeln

- Alle natürlichen Behandlungsmethoden, die sich als wirksam erwiesen haben
- Das Buch unterstützt die Therapie beim Facharzt
- Viele alltagstaugliche Tipps und Maßnahmen für mehr Lebensqualität
- Extra: Spezielle Rezepte für Menschen mit Schilddrüsenproblemen



144 Seiten, ca. 20 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-875-3
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Stand Oktober 2016. Änderungen vorbehalten.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-89993-887-6 (Print)**ISBN 978-3-8426-8757-8 (PDF)****ISBN 978-3-8426-8758-5 (EPUB)****Fotos:**

Titelfoto: naka – Fotolia.com

Fotolia.com: unpict: 2, 5; YakobchukOlena: 8; art4stock: 10; Jeanette Dietl: 18; BillionPhotos.com: 26; peshkova: 36; Anna_ok: 41; Diana Taliun: 43; mariashumova: 47; KPS: 53; Alessio Orrù: 55; B. and E. Dudziński: 57; tunedin: 59; photocrew: 60/ 61; BillionPhotos.com: 63; Dar1930: 67; aneta_gu: 71; ?: 73; kassiya: 75; Alliance: 79; Diana Taliun: 84; photocrew: 89; Barbara Pheby: 95; Sergey Nivens: 98; Printemps: 100; WavebreakMediaMicro: 102/103; livestockimages: 112; Printemps: 115; PhotoSG: 119; Elena Blokhina: 120; Diana Taliun: 121; cook_inspire: 123; Heike Rau: 125; HandmadePictures: 129; KMNPhoto: 133; Piotr Marcinski: 134/135; laszlolorik: 144

© 2017 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de

Eine Liste der verwendeten Literatur kann beim Verlag angefordert werden.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Sie hat am Institut für Lebensmitteltechnologie der TU München promoviert. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Gesundheit und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher werden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Dr. Andrea Flemmer ist Trägerin des Neubiberger Umweltpreises, den sie für ihr „kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung“ erhielt. Bei humboldt sind bereits mehrere Titel von ihr erschienen, z. B. „Schilddrüsenprobleme natürlich behandeln“, „Gesunde Ernährung ab 40“ und „Mood-Food – Glücksnahrung“.



Weitere Bücher von Dr. Andrea Flemmer:



Schilddrüsenprobleme natürlich behandeln

144 Seiten
ISBN 978-3-89993-753-4
€ 19,99 [D]



Mood-Food – Glücksnahrung

176 Seiten
ISBN 978-3-89993-593-6
€ 16,95 [D]

Die Krankheit verstehen – die Therapie unterstützen

Wenn jemand behauptet, sein Übergewicht käme von der Schilddrüse, wird er oft belächelt. Jedoch gehen die typischen Symptome sogar weit über das Gewichtsproblem hinaus: Depressionen, Müdigkeit, niedriger Blutdruck oder ständiges Frieren sind häufige Beschwerden. Die erfahrene Autorin Dr. Andrea Flemmer gibt Ihnen in diesem Ratgeber alle wichtigen Informationen an die Hand, um den hormonellen Teufelskreis zu durchbrechen.

Sie erfahren, wie Sie nachhaltig abnehmen können und ausgeglichener werden. Zusätzlich gibt es Mood-Food-Rezepte mit vielen Glückshormonen sowie ganzheitliche Tipps für Heilkräuter und Gewürze, um sich dauerhaft gut zu fühlen.

Sie erhalten wertvolle Informationen zu den folgenden Themen:

- Hypothyreose: Die Krankheit besser verstehen
- Seelische Befindlichkeit und Schilddrüse: Zusammenhänge erkennen
- Die richtige Ernährung: Abnehmen trotz Schilddrüsenunterfunktion
- Viele Informationen zu natürlichen Methoden und sanften Therapien

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-887-6



9 783899 938876 19,99 EUR (D)

Ein Ratgeber, der Ihnen dabei hilft, den hormonellen Teufelskreis zu durchbrechen.