



Schilddrüsenprobleme: Erkrankung mit vielen Gesichtern

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 30 November 2020

Eine Schilddrüsenerkrankung kann viele Gesichter haben. Die Beschwerden sind anfangs oft unspezifisch, was die Diagnose häufig erschwert. Weiss man dann endlich um das Problem, beginnt die noch weitaus problematischere Ursachensuche. Warum hat der Körper die Kontrolle über die Schilddrüse verloren? Was hat das kleine Organ derart irritiert, dass es entweder zu wenig oder zu viel arbeitet oder womöglich chronisch entzündet ist?

Die Schilddrüse hat immens wichtige Funktionen

Eine Erkrankung der Schilddrüse sollte natürlich möglichst vermieden werden, da sie als eines der kleinsten Organe in unserem Organismus eine Vielzahl wichtiger Aufgaben zu erfüllen hat.

Mit der ausgewogenen Produktion ihrer Schilddrüsenhormone kontrolliert sie den Stoffwechsel jeder einzelnen Körperzelle sowie den Energiebedarf des Körpers.

Sie reguliert die Herzfrequenz ebenso wie den Wärmehaushalt, aktiviert die Sauerstoffaufnahme von Zellen und Geweben, regt die Atem- und Darmfunktion an und erhöht die Reaktionsfähigkeit von Nerven- und Muskelgewebe.

Darüber hinaus spielt die Schilddrüse eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Menschen, denn auch das Wachstum und die Intelligenz werden von ihr so massgeblich gesteuert, dass eine Schilddrüsenunterfunktion bei Kindern früher zu starken geistigen und körperlichen Behinderungen führte.

Angesichts dieser vielfältigen Aufgaben wundert es nicht, dass der gesamte Organismus aus dem Gleichgewicht geraten kann, wenn diese wichtige Drüse nicht mehr ordnungsgemäss funktioniert.

*** Eine unkomplizierte Darmreinigung in Kapselform finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Die Hormonproduktion der Schilddrüse

Die Schilddrüse produziert die Hormone Trijodthyronin (T₃) und Thyroxin (T₄). Das T₃ ist das aktive Hormon, während es sich bei dem T₄ um die Speicherform dieses Hormons handelt. Das T₄ kann bei Bedarf jederzeit wieder in die aktive Form T₃ umgewandelt werden.

Hauptbestandteil der Schilddrüse ist das Spurenelement Jod. Die Schilddrüse entnimmt es der Nahrung und speichert es in ihrem Gewebe. Gemeinsam mit speziellen Proteinen produziert die Schilddrüse daraus ihre Hormone.

Zu welchem Zeitpunkt und in welcher Menge diese Hormone dann dem Körper zur Verfügung gestellt werden, bestimmt die Hypophyse – eine übergeordnete Hormondrüse, die das gesamte Hormonsystem des Körpers unter Kontrolle hat.

Bei einem Mangel an Schilddrüsenhormonen setzt die Hypophyse ein Hormon frei (TSH*), das die Produktion von T₃ und T₄ veranlasst. Bei einem Schilddrüsenhormonüberschuss drosselt die Hypophyse die TSH-Ausschüttung. Auf diese Weise erfährt die Schilddrüse, dass auch sie ihre Hormonproduktion herunterfahren kann.

*TSH = Thyreoidea stimulierendes Hormon

Die Auswirkungen einer Schilddrüsenerkrankung

Gerät die ausgewogene Produktion der Schilddrüsenhormone aus dem Gleichgewicht, entwickelt sich eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse und es kann zur Kropfbildung oder zur Entzündung des Schilddrüsengewebes kommen. Jede Form der Schilddrüsenerkrankung hat stets gravierende Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Betroffenen. So können bei einer Überfunktion innere Unruhe, Zittern, Herzrasen, häufige Gereiztheit, Gewichtsabnahme trotz guten Appetits, übermässiges Schwitzen, Haarausfall und verminderte Libido auftreten. Bei einer Unterfunktion hingegen zeigen sich Verstopfung, Gewichtszunahme, Antriebsschwäche, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen etc.

Die Schilddrüsenunterfunktion

Die bekannten Ursachen einer Schilddrüsenunterfunktion, auch Hypothyreose genannt, können vielfältig sein. Liegt eine Störung der Drüse selbst vor, spricht man von einer "primären Hypothyreose".

Eine "sekundäre Hypothyreose" liegt in einer Störung der Hypophyse begründet und die "tertiäre Hypothyreose" geht mit einer Fehlfunktion des Hypothalamus (oberstes Regulationszentrum sämtlicher vegetativen und endokrinen Vorgänge) einher.

Primäre Hypothyreose

Sie ist die mit Abstand am häufigsten anzutreffende Form der Schilddrüsenunterfunktion. Sie kann sowohl angeboren sein (wenn die Drüse zu klein ist oder gar ganz fehlt) oder im Laufe des Lebens erworben werden. Handelt es sich um eine erworbene Unterfunktion, so liegt die Ursache dafür in der Regel in einem Jodmangel begründet. Die äusserlich sichtbare Auswirkung dieses Mangels zeigt sich in einer Vergrösserung der Schilddrüse. Aber auch eine zu hohe Medikation einer zuvor vorhandenen Schilddrüsenüberfunktion sowie die Auswirkung einer anhaltenden Schilddrüsenentzündung können der Auslöser einer primären Hypothyreose sein.

Sekundäre Hypothyreose

Bei dieser Form der Unterfunktion ist die Schilddrüse selbst vollkommen in Ordnung. Die Störung geht von der Hypophyse aus, die aufgrund einer Schädigung nicht mehr in der Lage ist, ausreichende Mengen des Schilddrüsen stimulierenden Hormons TSH auszusenden. Die sekundäre Hypothyreose ist jedoch nur selten anzutreffen.

Tertiäre Hypothyreose

Dieser Form der Schilddrüsenunterfunktion liegt eine Störung des Hypothalamus zugrunde. Da die Verbindung zwischen Schilddrüse und Gehirn durch diesen Defekt unterbrochen wird, kommt der Impuls, Hormone zu produzieren, bei der Schilddrüse nicht mehr an. Auch diese Störung kommt nur sehr selten vor.

Die Schilddrüsenüberfunktion

Eine übermäßige Produktion der Hormone T₃ und T₄ führt zu einer [Schilddrüsenüberfunktion](#), der sogenannten Hyperthyreose. Diese Entwicklung kann durch verschiedene Erkrankungen ausgelöst werden. Zu den häufigsten Auslösern zählen der Morbus Basedow, die funktionelle Autonomie sowie die chronische Schilddrüsenentzündung [Hashimoto Thyreoiditis](#).

Morbus Basedow

Bei dieser Erkrankung bildet der Körper verschiedene Antikörper, die in der Erfüllung ihrer Aufgaben zum einen falsch und zum anderen völlig unkontrolliert handeln. Einige von ihnen stimulieren die hormonbildenden Zellen der Schilddrüse derart, dass die daraus resultierende stark gesteigerte Hormonproduktion unausweichlich zu einer Schilddrüsenüberfunktion führt. Andere Antikörper hingegen erachten das Schilddrüsengewebe fälschlicherweise als einen zu bekämpfenden Fremdkörper. Demzufolge greifen sie das Gewebe an, wodurch sie schwere Entzündungsreaktionen auslösen können. Das ist die Erklärung dafür, dass der Morbus Basedow auch als Autoimmunerkrankung bezeichnet wird.

Typisch Anzeichen dieser Erkrankung sind der Kropf sowie ein mehr oder weniger ausgeprägtes Hervortreten der Augäpfel.

Funktionelle Autonomie

Bei dieser Erkrankung produzieren Teile der Schilddrüse plötzlich unkontrolliert Hormone, ohne dass die Hypophyse Einfluss darauf nehmen kann. In dessen Folge entwickelt sich eine Schilddrüsenüberfunktion. Handelt es sich hierbei um einen einzigen Verbund autonomer Zellen (Knoten), spricht man von einem sogenannten "heissen Knoten". Die Bereiche ausserhalb dieses Knotens können weiterhin über die Hypophyse gesteuert werden. Im Gegensatz zum sogenannten "kalten Knoten", in deren Bereiche nur noch wenige oder gar keine Hormone mehr

gebildet werden, ist der heisse Knoten so gut wie nie "bösartig". Kalte Knoten hingegen können sich bösartig verändern, was einen Schilddrüsenkrebs nach sich ziehen kann.

Hashimoto Thyreoiditis – Die chronische Schilddrüsenentzündung

Diese Form der Schilddrüsenentzündung zählt ebenso wie der Morbus Basedow zu den Autoimmunerkrankungen. Im Anfangsstadium dieser Erkrankung zeigt der Körper die typischen Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion.

Auch hier werden, ähnlich wie beim Morbus Basedow, Antikörper gebildet, die das Schilddrüsengewebe angreifen, so zu Entzündungen dieses Organs und letztendlich zur Auflösung der Schilddrüse führen. Die in den Entzündungsbereichen gespeicherten Hormone werden in der Anfangsphase schlagartig freigesetzt, so dass zunächst eine Überfunktion der Schilddrüse die Folge ist.

Durch den zunehmenden Verlust von gesundem und aktivem Schilddrüsengewebe büsst die Schilddrüse jedoch schliesslich ihre Fähigkeit ein, in einem ausreichendem Mass Hormone zu bilden. Daher führt diese Erkrankung letztlich zu einem Mangel an Schilddrüsenhormonen und somit zur Unterfunktion der Schilddrüse.

Die Ursachen einer Schilddrüsenerkrankung

Die Ursachen einer Schilddrüsenerkrankung sind offensichtlich unterschiedlich, dennoch haben sie eines gemein: Der betroffene Organismus wurde durch Überlastung in seiner Regulationsfähigkeit derart eingeschränkt, dass er die Entstehung dieser Erkrankungen nicht verhindern konnte.

In Anbetracht dessen stellt sich natürlich die Frage, WELCHE Belastungen zu einer Überlastung geführt haben könnten und somit für die entsprechende Schilddrüsenerkrankung verantwortlich sind.

Wenn wir davon ausgehen, dass ein relativ unbelasteter und mit allen Nähr- und Vitalstoffen gut versorgter Körper sämtliche seiner Funktionen selbständig aufrechterhalten kann, wird deutlich, dass bei einer Erkrankung - ganz gleich welcher Art - entweder eine Überbelastung oder eine Mangelversorgung stattgefunden haben muss. Im schlimmsten Fall kommen gar beide Faktoren zusammen.

Neun ganzheitliche Massnahmen bei einer Schilddrüsenerkrankung

Der Körper macht uns auf die oben erklärte Entwicklung durch das Senden unterschiedlicher Signale (Symptome) aufmerksam. Das gilt grundsätzlich für alle Symptome - so auch für die einer Schilddrüsenerkrankung.

Folglich sollten doch die ersten zu ergreifenden Massnahmen darin bestehen, sich mit den Themen Ernährung und Entlastung des Körpers intensiv zu beschäftigen. Hierzu wollen wir Ihnen mit den nachfolgenden neun ganzheitlichen Massnahmen einige Impulse geben.

1. Nehmen Sie eine vitalstoffreiche Ernährung zu sich

Generell benötigt der Körper zur Aufrechterhaltung eines gut funktionierenden Organismus eine gesunde und vitalstoffreiche Ernährung. Hier könnten im Laufe der Jahre grosse Defizite entstanden sein, die der Körper nicht mehr kompensieren kann. Der entstandene Mangel wirkt sich automatisch auf die Regulationsfähigkeit des Körpers aus, so dass natürlich auch die Schilddrüsenfunktion davon betroffen sein kann.

Aus diesem Grund sollte Ihre Ernährung zukünftig vitalstoffreich und [basenüberschüssig](#) sein sowie ausschliesslich aus qualitativ einwandfreien Lebensmitteln zusammengestellt werden, so dass Ihr Körper wieder bestens mit allem versorgt wird, was er zur Wiederherstellung seiner Regulationsfähigkeit benötigt.

2. Führen Sie eine Darmsanierung durch

Damit die nähr- und vitalstoffreichen Lebensmittel vom Körper auch optimal verwertet werden können, bedarf es einer gesunden Darmfunktion. Blähungen, Verstopfung oder Durchfall weisen auf eine gestörte Nähr- und Vitalstoffaufnahme hin, die eine positive Veränderung der gesundheitlichen Situation verhindert. Falls Sie von diesen Symptomen betroffen sind sollten Sie schnellstmöglich an eine [Darmsanierung](#) denken.

3. Eine Entgiftung tut gut

Schwermetalle und diverse Chemikalien in Lebensmitteln, Zahnfüllungen, Kleidung, Putzmittel etc. können die sensible Steuerung der Schilddrüse signifikant beeinträchtigen. Daher sollte bei einer

Schilddrüsenerkrankung unbedingt auch eine chronische Schadstoffbelastung in Betracht gezogen werden.

Ist eine solche tatsächlich gegeben, tun Sie gut daran, neben den oben genannten Empfehlungen zusätzlich entgiftende Komponenten, wie beispielsweise die [Chlorella-Alge](#), [Bentonit](#) oder ähnliche Produkte einzusetzen. Auf diese Weise können die Schadstoffe gebunden und über den Darm oder die Nieren ausgeleitet werden.

4. Antioxidantien

Bei einer Schilddrüsenentzündung werden vom Körper vermehrt freie Radikale zur Unterstützung seines Immunsystems aktiviert. Übersteigt ihre Anzahl jedoch den eigentlichen Bedarf, so können sie eine gegenteilige Wirkung zeigen, indem sie ständig neue Entzündungsprozesse entfachen.

Ein Überangebot freier Radikale kann zusätzlich durch viele weitere Faktoren ausgelöst werden. Hierzu zählen die erwähnte Schwermetall- und Chemikalienbelastung ebenso wie eine bestehende Glutenintoleranz und andere Nahrungsmittelintoleranzen, anhaltende physische und psychische Stresssituationen u.v.m.

Den freien Radikalen ist nur mit starken Radikalfängern, den so genannten Antioxidantien, Einhalt zu gebieten. Daher empfehlen wir bei allen Entzündungsprozessen – so auch bei denen der Schilddrüse – die antioxidative Kraft einer vitalstoffreichen Ernährung mit potenten Antioxidantien zu unterstützen.

Dazu gehören z. B. [Astaxanthin](#) oder [OPC](#) sowie natürlich auch [naturbelassenes Vitamin C](#).

5. Omega-3-Fettsäuren

Ebenfalls wichtig ist eine ausreichende Zufuhr der entzündungshemmenden [Omega 3-Fettsäure](#). Gleichzeitig sollte die Verwendung der entzündungsfördernden Omega 6-Fettsäure auf ein Minimum reduziert werden.

6. Vitamin D

Auch auf eine hinreichende Versorgung mit Vitamin D₃ ist zu achten, denn dieses Vitamin senkt auffällig die Produktion entzündungsfördernder Zytokine.

7. Bewegung und Bürstenmassagen

Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse sollte neben einer kontrollierten Jodversorgung sowie den bereits genannten Empfehlungen natürlich auch auf [Stoffwechsel anregende Massnahmen](#) hingewiesen werden. Dazu zählt in erster Linie viel Bewegung durch Ausdauersportarten.

Aber auch kräftige Reize wie [Wechselduschen](#), ansteigende Fussbäder sowie Ganzkörper-Bürstenmassagen zeigen eine sehr gute Wirkung.

8. Entspannung

Eine Überfunktion der Schilddrüse bedarf gegenteiliger Massnahmen. Sie sollten dem Wärmeentzug und der Entspannung dienen, da diese Vorgänge die Aktivität der Schilddrüse dämpfen.

Besonders geeignet sind demzufolge Wassertreten, kalte Waden- und Halswickel und kühle Oberkörperwaschungen.

Um das Nervensystem zu beruhigen eignen sich die Einnahme von Baldrian, Melisse oder Hopfen ebenso wie warme (nicht heisse!), entspannende Beruhigungsbäder. Auch Meditation, autogenes Training, Tai Chi oder ähnliche beruhigende Bewegungsarten sind sehr hilfreich.

9. Seelische Konflikte lösen

Natürlich können auch psychische Probleme zu einer Überlastung des Körpers beitragen. Da die Schilddrüse auf psychischer Ebene für Wachstum und Entwicklung steht, können insbesondere traumatische Erlebnisse, die sich als Kind ereignet und in der Entwicklungszeit manifestiert haben, mit der Entstehung einer späteren Schilddrüsenerkrankung in Verbindung stehen.

Feindselige Gefühle, unerklärliche Ängste oder starke Aggressionen sind nur einige der möglichen Auswirkungen, die in der Kindheit begründet liegen und sich im Erwachsenenalter in der Erkrankung der Schilddrüse zeigen können.

Daher gilt hier die Empfehlung, eine eventuell gegebene seelische Belastung mit Hilfe eines versierten Therapeuten zu konkretisieren, damit sie schliesslich aufgelöst werden kann. Häufig löst sich damit auch gleichzeitig das Schilddrüsenproblem.

Unterstützen Sie Ihren Körper bei einer Schilddrüsenerkrankung

Eine Schilddrüsenerkrankung kann die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Aus schulmedizinischer Sicht wird eine meist dauerhafte Medikation (bis hin zur Operation) als einzig mögliche Therapie der Schilddrüse angesehen. Wie Sie jedoch nun wissen, können Sie selbst aktiv an der Gesundung Ihrer Schilddrüse teilnehmen. Je nachhaltiger Sie Ihren Körper entlasten (siehe hilfreiche Massnahmen), umso mehr Energie wird ihm zur Regulation der aus dem Gleichgewicht geratenen Schilddrüsenfunktionen zur Verfügung stehen.

Ihr Körper ist also durchaus in der Lage, sich in vielen Situationen selbst zu heilen. Allerdings müssen Sie ihn dabei unterstützen, wenn Sie nicht ein Leben lang auf Medikamente angewiesen sein wollen.

Informationen zu den [Symptomen](#), den möglichen [Ursachen](#), der richtigen [Diagnose](#) und der [ganzheitlichen Vorgehensweise bei einer Schilddrüsenunterfunktion](#) finden Sie über die jeweiligen Links in diesem Satz.

*** Ein spannendes Buch über die Schilddrüse finden Sie hier: [Heile deine Schilddrüse: Die Wahrheit über Hashimoto](#)**

Hinweis: Falls Sie bereits [Schilddrüsenmedikamente](#) nehmen, so setzen Sie diese bitte nie eigenmächtig ab! Es könnten sich lebensbedrohliche Symptome entwickeln. Die Arzneimittel können allenfalls langsam ausgeschlichen werden – und auch das nur in Absprache und Begleitung Ihres Arztes oder Heilpraktikers.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker