



© fotolia.com/stokkete

Schilddrüsenunterfunktion – Therapie ganzheitlich

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 14 Januar 2021

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion werden meist Schilddrüsenhormone verordnet. Nicht selten erhält man gleichzeitig die wenig erbauliche Prognose, dass man diese Hormone nun ein Leben lang einnehmen müsse. Manchmal wird auch die Einnahme von Jodtabletten empfohlen. Damit aber erschöpft sich bereits die schulmedizinische Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion. Aus ganzheitlicher Sicht lässt sich sehr viel mehr für eine gesunde Schilddrüse tun. Wir stellen Ihnen die ganzheitliche Therapie bei einer Schilddrüsenunterfunktion vor.

Schilddrüsenunterfunktion – Schulmedizin und ganzheitliche Therapie

Eine Schilddrüsenunterfunktion liegt dann vor, wenn dem Körper zu wenige aktive Schilddrüsenhormone zur Verfügung stehen – sei es, weil zu wenige Schilddrüsenhormone vorhanden sind oder weil die vorhandenen Schilddrüsenhormone vom Körper nicht genutzt werden können.

Die [Symptome der Schilddrüsenunterfunktion](#) – die wir im vorstehenden Link ausführlich beschrieben haben – können von kaum spürbar bis schwerwiegend sein. Im letzteren Falle beeinträchtigen sie die Lebensqualität enorm.

Aus Sicht der Schulmedizin kann man lediglich Schilddrüsenhormone einnehmen oder in manchen Fällen auch einen Versuch mit Jodtabletten starten.

Dieses sehr begrenzte Vorgehen aber wird der Komplexität der Schilddrüse und den möglichen Ursachen einer Schilddrüsenunterfunktion nicht einmal im Ansatz gerecht. Denn wenn Sie sich die unterschiedlichen Ursachen der Schilddrüsenunterfunktion ansehen, dann wird klar, dass sich eine Unterfunktion der Schilddrüse in den wenigsten Fällen allein mit einer Hormongabe heilen lässt.

Mit der Hormongabe lassen sich vielleicht die Schilddrüsenwerte in den gewünschten Bereich verschieben, die Schilddrüse selbst wird dadurch jedoch noch lange nicht geheilt und dem betreffenden Menschen geht es – in manchen Fällen – zwar etwas besser, doch noch lange nicht wirklich gut.

Die Schulmedizin sieht über diesen Sachverhalt grosszügig hinweg, ignoriert das chronische Leiden der Patienten, denen es trotz Hormontablette einfach nicht besser gehen will und tut dabei so, als sei die Therapie mit synthetischen Schilddrüsenhormonen – insbesondere Levothyroxin, der synthetischen Form des körpereigenen Schilddrüsenhormons Thyroxin (T₄) – der Weisheit letzter Schluss.

Mit Levothyroxin – so beispielsweise Matthias Schmidt, Oberarzt am Universitätsklinikum Köln im Juni 2016 zum [Ärzteblatt](#) – stehe ein bewährtes Medikament in Tablettenform zur Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion zur Verfügung. Dies erklärte der Doktor im Zusammenhang mit der Schilddrüsenentzündung, die häufig nach der Schwangerschaft auftritt und zu einer Schilddrüsenunterfunktion führt.

Hier wird suggeriert, als sei es überhaupt nicht schlimm, eine Unterfunktion der Schilddrüse zu entwickeln, da man ja die perfekte Lösung längst unter Dach und Fach habe. Dass hier jedoch nicht das Geringste unter Dach und Fach ist, zeigen die unzufriedenen Patienten.

Es lohnt sich daher, einen Blick auf die ganzheitliche Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion zu werfen:

Schilddrüsenunterfunktion – Die ganzheitliche Therapie

Die ganzheitliche Therapie und Vorgehensweise bei Schilddrüsenunterfunktion, beispielsweise jene, die Dr. Datis Kharrazian entwickelt hat, birgt ein enormes Potential zur Heilung der Schilddrüse.

Hier arbeitet man nicht nur auf bestimmte Schilddrüsenwerte hin, sondern stellt die Schilddrüse selbst und das Wohlergehen des Menschen in den Mittelpunkt. Erst wenn sich der Mensch wieder rundum wohl und leistungsfähig fühlt, wird die Therapie als erfolgreich bezeichnet.

- Hier schaut man, WARUM fehlen Schilddrüsenhormone?
- Warum produziert die Schilddrüse zu wenige Hormone? Wer hindert sie daran?
- Oder gibt es vielleicht ausreichend Schilddrüsenhormone, nur reagieren die Körperzellen einfach nicht mehr darauf?
- Möglicherweise gibt es auch genug T₄ – das Speicherhormon – und lediglich die Umwandlung zum aktiven Schilddrüsenhormon T₃ klappt nicht mehr.
- Vielleicht liegen überdies noch ganz andere Disharmonien im Körper vor, die nebenbei auch die Schilddrüse beeinträchtigen und die daher aufgespürt werden sollten.

Um Klarheit zu bekommen, erfordert es einer ausführlichen Diagnostik, die wir hier beschrieben haben: [Schilddrüsenunterfunktion – Die Diagnose](#)

Je nach entdeckter Ursache kann man dann ein entsprechendes und sehr individuelles Therapiekonzept erstellen. Eine solche ganzheitliche Therapie kann die nachfolgend beschriebenen Massnahmen enthalten. Diese beziehen sich auf die im nächsten Link vorgestellten möglichen [Ursachen der Schilddrüsenunterfunktion](#). Lesen Sie daher zunächst den Ursachentext, um etwaige Verständnisprobleme zu vermeiden.

Die Basis-Massnahmen bei jedem Gesundheitsproblem

Wie bei jedem chronischen Gesundheitsproblem sollten natürlich auch bei einer Schilddrüsenunterfunktion die wichtigsten allgemeinen ganzheitlichen Massnahmen umgesetzt werden.

Dazu gehören:

- viel Wasser trinken
- viel Bewegung an der frischen Luft
- ausreichend Schlaf
- ein gutes Stressmanagement sowie
- eine gesunde basenüberschüssige und vitalstoffreiche Ernährung

1. Hashimoto – Ganzheitliche Therapie

Eine Schilddrüsenunterfunktion weist immer häufiger auf die chronische Schilddrüsenentzündung [Hashimoto](#) Thyreoiditis hin. Schilddrüsenexperte Dr. Datis Kharrazian ist gar der Ansicht, dass 90 Prozent aller Schilddrüsenunterfunktionen auf eine Hashimoto zurückzuführen sind.

Bei Hashimoto Thyreoiditis handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung.

Auch hier verordnet die Schulmedizin ausschliesslich Schilddrüsenhormone, allenfalls noch etwas Selen, weil sich das Spurenelement bei Hashimoto als vorteilhaft erwiesen hat.

Man ersetzt also lediglich die fehlenden Hormone, unternimmt aber rein gar nichts zur Heilung des Immunsystems – doch genau dieses ist bei einer Autoimmunerkrankung krank.

Stattdessen sieht man zu, wie die Schilddrüse langsam aber sicher zerstört wird, bis tatsächlich nur noch Medikamente ein Leben lang eingenommen werden können.

Über die passende ganzheitliche Therapie bei Hashimoto Thyreoiditis werden wir in Kürze einen gesonderten Artikel veröffentlichen, da der vorliegende andernfalls viel zu lang werden würde.

Wir haben jedoch bereits in den Texten [Hashimoto durch Gluten](#) und das [Leaky Gut Syndrom](#) über mögliche Ursachen der Hashimoto diskutiert, woraus sich auch schon erste Massnahmen ableiten lassen.

Auch ist es sehr auffällig, dass viele Hashimoto-Betroffene mit dem Epstein-Barr-Virus ([Pfeiffersches Drüsenfieber](#)) infiziert sind – eine Infektion, die auch unmerklich stattfinden kann – so dass dieses Virus sehr wahrscheinlich ein Auslöser der Hashimoto sein kann, worauf dann auch die Therapie abgestimmt werden sollte.

* Ein spannendes Buch über die Schilddrüse finden Sie hier: [Heile deine Schilddrüse: Die Wahrheit über Hashimoto, Über- und Unterfunktion, Schilddrüsenknoten, -tumoren und -zysten](#)

2. Jodmangel beheben – Jodüberschuss vermeiden

Sollte Jodmangel bei Ihnen zu einer Schilddrüsenunterfunktion geführt haben und Sie eine Hashimoto ausschliessen können, lesen Sie hier, wie Sie Ihren Jodstatus messen und Ihren Jodbedarf auf natürliche Weise decken können: [Jodbedarf natürlich decken](#)

Bedenken Sie überdies, dass Jodmangel neben einer jodarmen Ernährung auch noch andere Ursachen haben könnte, z. B. Hormonpräparate, wie die Pille, die den Jodbedarf erhöht, wie wir bereits beschrieben haben.

Bei der ganzheitlichen Therapie von Hashimoto sollten zum derzeitigen Stand der Dinge keine Jodpräparate, keine jodhaltigen Nahrungsergänzungsmittel und keine Meeresalgen verzehrt werden, da Jod hier den Autoimmunprozess anheizen kann.

Dr. Kharrazian erklärt, dass man Feuer nicht mit Benzin löschen könne – und Jod bei Hashimoto wie ein Brandbeschleuniger wirke. Das Spurenelement stimuliert die Bildung von TPO – einem Enzym, das für die Bildung der Schilddrüsenhormone zuständig ist. Doch gerade gegen TPO richtet sich eine Gruppe der hashimototypischen Antikörper (TPO-AK), deren Anzahl jetzt natürlich steigt, was die Krankheit beschleunigt.

Zwar gibt es auch Berichte von Menschen, denen bei Hashimoto hohe Dosen Jod angeblich helfen konnten. Betont wird aber, dass dies nur dann der Fall war, wenn sich die Betroffenen gleichzeitig sehr gut mit allen anderen Nähr- und Vitalstoffen versorgt hatten.

Da dies aber nicht immer zutrifft und Jod im Gegenteil – wie erwähnt – auch sehr ungünstige Auswirkungen bei Hashimoto haben kann, schätzen wir das Risiko als zu hoch ein und raten von Experimenten mit hohen Joddosen ab.

3. Medikamente überprüfen

Sollten Medikamente der Auslöser Ihrer Schilddrüsenunterfunktion sein, dann müssen Sie natürlich mit dem Arzt die erforderlichen Massnahmen besprechen, z. B. ob Sie niedrigere Dosen probieren können oder ob es Alternativen gibt, die die Schilddrüse nicht so beeinflussen.

Medikamente, die die Schilddrüse und so auch die ganzheitliche Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion stören können, sind u. a. die folgenden:

- Medikamente gegen Schilddrüsenüberfunktion
- Betablocker
- manche Cholesterinsenker
- lithiumhaltige Medikamente (bei Depressionen oder bipolarer Störung)
- Dopaminvorläufer (bei Parkinson oder Restless Legs Syndrom)
- Antibabypille, Hormontherapien
- Cortison
- Säureblocker (Omeprazol, Pantoprazol etc.)
- manche Mittel zum Schutz der Magenschleimhaut wie z. B. Sucralfat (Aluminiumsalz)
- und viele weitere

4. Serotoninspiegel und Dopaminspiegel erhöhen

Niedrige Serotonin- und Dopaminspiegel können den Hypothalamus im Gehirn stören. Dieser ist jetzt nicht mehr in der Lage die Hypophyse mit der Aktivierung der Schilddrüse zu beauftragen. Eine Schilddrüsenunterfunktion kann entstehen.

Wenn Sie an einer Schilddrüsenunterfunktion und gleichzeitig Depressionen (die u. a. mit einem Serotoninmangel in Verbindung gebracht werden) oder Antriebsstörungen (Dopaminmangel) leiden, dann könnte – neben den anderen Massnahmen für eine gesunde Schilddrüse – auch eine Erhöhung der entsprechenden Spiegel hilfreich sein, um beide Problematiken gleichzeitig zu bessern.

Wie Sie den Serotoninspiegel auf natürliche Weise erhöhen können, haben wir hier beschrieben: [Serotoninspiegel natürlich erhöhen](#)

Zu den Mitteln, die einem niedrigen Dopaminspiegel auf die Sprünge helfen können, zählen beispielsweise aktives Vitamin B6 (P-5-P), Methylcobalamin (Vitamin B12), Heidelbeerextrakt, Tyrosin (Achtung: siehe 9.), MSM, Juckbohne (*Mucuna pruriens*) und Rote Bete.

Natürlich sinken die Serotonin- und Dopaminspiegel nicht grundlos. Ursachen für Serotonin- und Dopaminmangel sind Hypoglykämien (Unterzuckerphasen), eine Insulinresistenz oder schon ein entwickelter Diabetes. Achten Sie also auf einen gesunden Blutzuckerspiegel!

Dies gelingt am allerbesten mit den oben genannten Basis-Massnahmen (u. a. viel Bewegung und einer basenüberschüssigen Ernährung). Weitere Ursachen im Zusammenhang mit einem gestörten

Blutzuckerspiegel finden Sie hier: [Diabetes - Ursachen und Lösungen](#)

Unterzuckerphasen zeigen sich genau wie die Schilddrüsenunterfunktion nicht selten in chronischer Müdigkeit und Erschöpfung. Häufig greifen die Betroffenen nun zu aufputschenden Mitteln wie Koffein und Zucker. Beide irritieren den Blutzuckerspiegel erneut, verschlimmern also das Problem noch weiter und fördern überdies chronische Entzündungen.

5. Chronische Entzündungen ausheilen

Chronische Entzündungen z. B. durch Darminfektionen, chronische Infektionen (z. B. Epstein-Barr-Virus, [Borreliose](#) u. a.), Nahrungsmittelintoleranzen, Schimmelpilze, Umweltgifte und vieles mehr können den Hypothalamus schädigen, die Umwandlung von T₄ in T₃ hemmen und zu einer Schilddrüsenhormonresistenz führen.

Also gilt es dringend herauszufinden, ob und welche der genannten Problematiken vorliegen, damit sie entsprechend therapiert bzw. entgiftet werden können, was dann in Folge auch die Schilddrüsenunterfunktion bessern wird.

Informationen zur ganzheitlichen Entgiftung finden Sie hier: [Die ganzheitliche Entgiftung](#)

Informationen zu den einzelnen Nahrungsmittelintoleranzen, ihrer Diagnose und den entsprechenden Massnahmen finden Sie hier:

- [Laktoseintoleranz](#)
- [Histaminintoleranz](#)
- [Glutenintoleranz](#)
- [Fructoseintoleranz](#)

Gleichzeitig können Sie entzündungshemmende Massnahmen umsetzen, die wir bereits in unseren Texten vorgestellt haben und wozu z. B. auch die Nahrungsergänzung mit Magnesium und Antioxidantien (z. B. Curcumin) gehört.

6. Hohe Homocysteinspiegel senken

Ein hoher Homocysteinspiegel kann ebenfalls Grund für eine Schilddrüsenhormonresistenz und damit für Schilddrüsenunterfunktionsbeschwerden verantwortlich sein. Wurde bei Ihnen ein hoher Homocysteinspiegel festgestellt, senken Sie ihn im Rahmen der ganzheitlichen Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion folgendermassen:

Um Homocystein wieder abzubauen, benötigt Ihr Organismus ausreichend Folsäure (mind. 400 µg pro Tag) sowie die Vitamine B6 (mind. 50 mg pro Tag) und B12 (1000 µg pro Tag).

7. Stress vermeiden

Stress wirkt sich auf den Körper schlimmer aus, als sich so mancher vorstellen mag. Der [Cortisolspiegel](#) steigt (Cortisol = Stresshormon, das in den Nebennieren gebildet wird) – und mit ihm das Risiko für eine Schilddrüsenunterfunktion.

Doch erhöht nicht nur Stress den Cortisolspiegel. Dies tun auch akute Infektionen, Blutzuckerstörungen und eine Insulinresistenz. Sie alle können die Nebennierenfunktion aus dem Ruder bringen, den Cortisolspiegel dauerhaft erhöhen und auf diese Weise eine Schilddrüsenunterfunktion hervorrufen.

Versuchen Sie daher unbedingt, Ihr Leben zu entstressen, damit Ihr Stresshormonspiegel wieder sinken und Ihre Nebennieren sich erholen können.

Zusätzlich können Sie regelmässig sog. Adaptogene einnehmen. Dabei handelt es sich um natürliche Präparate, die dabei helfen, stressresistenter zu werden, was bedeutet, dass Stress nun nicht mehr so starke gesundheitsschädigende Reaktionen auszulösen vermag. Der [Rosenwurz](#) gehört dazu ([Rhodiola rosea](#)), aber auch der [Ginseng](#), viele Heilpilze ([Reishi](#) und [Shiitake](#)), Ashwaganda (Schlafbeere – siehe Punkt 15) und viele mehr.

8. Hormonstörungen beheben

Auch Störungen im Geschlechtshormonhaushalt können eine Schilddrüsenunterfunktion verursachen.

Ein Progesteronmangel beispielsweise setzt die Aktivität des TPO (siehe 2.) herab, was zu einem Schilddrüsenhormonmangel führen kann.

Wie kommt es zu einem Progesteronmangel? Erneut kommen als Ursachen Störungen des Blutzuckerspiegels in Frage, so dass entsprechende ernährungstechnische Massnahmen auch hier schon einmal die Basis für die Behebung des Problems bilden können.

Meist liegt gleichzeitig mit einem Progesteronmangel ein Östrogenüberschuss vor. Man spricht von einer Östrogendominanz. Hormonhaltige Medikamente, z. B. die Pille oder Hormonersatztherapien können eine solche Östrogendominanz samt Progesteronmangel fördern. Bei Schilddrüsenproblemen lohnt es sich also, einmal darüber nachzudenken, die Pille abzusetzen.

Liegt die Östrogendominanz ohne Pille vor, dann ist zu überlegen, ob nicht etwa naturidentische Hormone, wie z. B. naturidentisches Progesteron (Tabletten, Zäpfchen oder Cremes) sinnvoll sein könnten (mit einem ganzheitlichen Arzt besprechen).

Ein zu hoher Testosteronspiegel bei Frauen (die an PCOS leiden) wirkt sich ebenfalls ungünstig auf die Schilddrüse aus. Was sich dagegen tun lässt, haben wir hier beschrieben: [PCOS – 12 natürliche Massnahmen](#)

9. Nährstoffmängel beheben – Nährstoffe zuführen

Für die Schilddrüse sind – wie für jedes Organ – natürlich ALLE Nährstoffe wichtig, ganz besonders aber die folgenden, die je nach Bedarf in die ganzheitliche Therapie der Schilddrüsenunterfunktion integriert werden sollten:

- **Vitamin A:** Vitamin A kann vom Körper aus Beta-Carotin hergestellt werden – und Beta-Carotin findet sich in allen dunkelgrünen, roten und orangefarbenen Gemüsen und Früchten. Auch Mikroalgen (Spirulina und Chlorella) sind hervorragende Beta-Carotin-Quellen. Hier finden Sie die besten Quellen für Beta-Carotin: [Nährstoffe für die Augen](#)
- **Vitamin D und Calcium:** Je schlimmer ein Vitamin-D-Mangel und je schlechter die Calciumversorgung, umso ausgeprägter die Schilddrüsenunterfunktion. Optimieren Sie daher Ihren Vitamin-D-Spiegel. Gleichzeitig sollten Sie Ihre Calciumversorgung gut einstellen, wozu Sie hier die nötigen Informationen finden: [Calciumbedarf decken](#) und hier: [Die besten Calciumpräparate](#)
- **Selen:** Selenmangel kann zu Schilddrüsenschäden führen, und bei Hashimoto sollen 200 µg Selen pro Tag die Antikörperspiegel senken können.
- **Jod:** siehe 2.
- **Zink:** Zink wird für die Produktion der Schilddrüsenhormone benötigt. Zinkmangel kann somit direkt in einer Schilddrüsenunterfunktion münden. Hier finden Sie Informationen zur Deckung des Zinkbedarfs über die Ernährung: [Zinkmangel](#) natürlich beheben
- **Eisen:** Auch Eisen ist an der Schilddrüsenhormonproduktion beteiligt, weshalb ein [Eisenmangel](#) zu einer Schilddrüsenunterfunktion beitragen kann. Wie Sie auf gesunde Weise Ihren Eisenbedarf decken können, haben wir hier erklärt: [Eisenbedarf vegan decken](#)
- **Tyrosin:** Oft wird zu einer Nahrungsergänzung mit [Tyrosin](#) geraten. Denn die Schilddrüsenhormone werden aus Tyrosin und Jod hergestellt. Tyrosin ist somit ein wichtiger Baustoff zur Produktion der Schilddrüsenhormone. Tyrosin ist jedoch eine nichtessentielle Aminosäure, d. h. sie muss nicht mit der Ernährung zugeführt werden, sondern kann aus der essentiellen Aminosäure Phenylalanin hergestellt werden. Überdies hat Tyrosin eine aufputschende Wirkung, da es den Stresshormonlevel hebt. Aus diesem Grunde kann es zeitweise die bei einer Schilddrüsenunterfunktion oft vorherrschende Apathie und Erschöpfung aus dem Wege räumen, was bei den Betroffenen natürlich ein Gefühl von Besserung hervorruft. Ein erhöhter Stresshormonlevel ist jedoch gerade bei der Schilddrüsenunterfunktion kontraproduktiv – siehe Punkt 7 – da Stresshormone die Produktion der Schilddrüsenhormone hemmen. Die Einnahme von grösseren Mengen Tyrosin kann also sogar in einer Verschlimmerung der Situation münden. Natürlich kann man jedoch solche Lebensmittel in die Ernährung einbauen, die relevante Tyrosinwerte liefern, wie z. B. Nüsse, Erbsen, Bohnen und Sojaprodukte.

10. KPU beheben

Ein besonders ausgeprägter Nährstoffmangel herrscht bei Kryptopyrrolurie (KPU) – einer Stoffwechselstörung, die den Betroffenen selbst oft gar nicht bewusst ist.

Ausgerechnet jene Menschen, die eine Schilddrüsenunterfunktion haben, leiden besonders häufig an KPU. Wird nun die KPU behoben, verabschiedet sich nicht selten auch die Schilddrüsenunterfunktion.

Die KPU-Diagnostik gehört somit zu den wichtigsten Schritten vor Erstellung des ganzheitlichen Therapiekonzeptes bei Schilddrüsenunterfunktion.

Details zu KPU, ihrer Diagnose und wie dieses Problem gelöst werden kann, finden Sie hier: [KPU - Ursache vieler Beschwerden](#)

11. Darmflora sanieren

Im Darm findet die Umwandlung von 20 Prozent des inaktiven T₄ zum aktiven T₃ statt, aber nur wenn die Darmflora gesund ist. Daher gehören Probiotika zur Sanierung der Darmflora in jede ganzheitliche Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion, insbesondere dann, wenn diese mit niedrigen T₃-Werten einhergeht.

Wie Sie Ihre Darmflora sanieren können, haben wir hier erklärt: [Darmflora aufbauen](#)

12. Handystrahlung und Quecksilberbelastung

Wie die Handystrahlung in Kombination mit einer Quecksilberbelastung die Schilddrüse beeinträchtigen kann, haben wir hier beschrieben: [Quecksilber als Ursache für Schilddrüsenunterfunktion](#)

Sollten Sie daher eine Schilddrüsenunterfunktion und gleichzeitig quecksilberhaltige Zahnfüllungen haben, wäre es sinnvoll, überprüfen zu lassen, ob Ihre Füllungen Quecksilber abgeben und wenn ja, diese entfernen zu lassen.

Mit dem Handy sollten Sie am besten nur über die Freisprecheinrichtung telefonieren, da sich gezeigt hat, dass die Handystrahlung Quecksilber aus Zahnfüllungen lösen kann, wenn das Telefon direkt ans Ohr (und damit auch an den Kiefer) gehalten wird.

13. Fluoride meiden

Fluoride aus fluoridhaltigen Lebens- und Körperpflegemitteln (fluoridreiches Mineralwasser, fluoridiertes Speisesalz oder fluoridhaltige Zahnpflegeprodukte) können die Funktion der Schilddrüse hemmen.

Schauen Sie daher auf den Fluoridgehalt Ihres Mineralwassers. Wasser mit Werten von über 0,7 mg/l Fluorid sollten Sie nicht trinken. Auch Speisesalz ist ohne Fluorid deutlich empfehlenswerter.

14. Ernährung bei Schilddrüsenunterfunktion – Die Goitrogene

Zur ganzheitlichen Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion gehört natürlich auch die entsprechende Ernährung:

Die Schilddrüse profitiert – wie jedes Organ – von einer vitalstoffreichen Ernährung aus frisch zubereiteten regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Nun wird jedoch im Zusammenhang mit der Schilddrüsenunterfunktion häufig vor den sog. Goitrogenen – den "Kropfbildnern" – gewarnt.

Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die sich in manchen Lebensmittelgruppen finden und die Hormonproduktion in der Schilddrüse hemmen können. Sie tun dies insbesondere, indem sie die Jodaufnahme blockieren.

Einerseits stecken Goitrogene in den Kreuzblütengewächsen, also in allen Kohlgemüsen, in Rettich, Senf, Kresse etc. Andererseits in Sojabohnen. In geringeren Mengen sind Goitrogene auch in vielen anderen Lebensmitteln enthalten.

Die Goitrogene in den Kreuzblütengewächsen sind jedoch die berühmten Isothiocyanate, die Sie als unsere Leserinnen und Leser längst als hochkarätige Gesundheitsmacher kennen. (Sulforaphan gehört beispielsweise zu den Isothiocyanaten). Es sind jene Stoffe, die vor Krebs schützen und stark entzündungshemmend wirken, wie wir an verschiedenen Stellen bereits ausführlich erklärt hatten.

Ja, die Isothiocyanate sind gar so wunderbare Stoffe, wie sich in zahlreichen Studien gezeigt hat, dass man jetzt darum bemüht ist, den Grünkohl und auch den Brokkoli mit noch höheren Isothiocyanatgehalten zu züchten.

Was also tun? Auf alle diese gesunden Stoffe verzichten, weil sie – obwohl sie so gesund sind – womöglich der Schilddrüse schaden?

Fakt ist, dass auch hier die goldene Regel "Die Dosis macht das Gift" gilt. Die goitrogene Wirkung der genannten Lebensmittel tritt nämlich erst ein, wenn man ausschliesslich und über Monate hinweg von beispielsweise Kohl oder Sojabohnen leben wollte, was aber kein Mensch tut.

Details finden Sie [hier](#) unter "Hat Weisskohl unerwünschte Nebenwirkungen?"

Was die goitrogene Wirkung der Sojabohne betrifft, so ergab ein Review von 14 Studien im Jahr 2006, dass sich durch den Verzehr von Sojaprodukten die Schilddrüsenwerte entweder gar nicht oder wenig auffällig veränderten, insbesondere dann nicht, wenn die jeweiligen Personen gut mit Jod und Selen versorgt waren. Ja, in manchen Studien zeigten sich sogar Hinweise darauf, dass Sojaprodukte die Schilddrüsenhormonspiegel erhöhen können.

Wer also an einer Schilddrüsenunterfunktion leidet, muss keinesfalls auf Sojaprodukte und schon gar nicht auf die äusserst gesunden Lebensmittel aus der Familie der Kreuzblütengewächse verzichten.

15. Ashwagandha – die Schlafbeere – bei Schilddrüsenunterfunktion

Aus dem Ayurveda ist als heilende und regulierende Nahrungsergänzung für die Schilddrüsenunterfunktion [Ashwagandha](#) – die Schlafbeere – bekannt. Wie der Name schon sagt, wirkt die Schlafbeere auch schlaffördernd, was so manchen, der bei Schilddrüsenunterfunktion sowieso unter Energiemangel leidet, abschrecken könnte.

Ashwagandha (*Withania Somnifera*) jedoch verhilft lediglich zu einem guten und erholsamen Schlaf in der Nacht, macht also nicht etwa tagsüber müde. Es handelt sich – wie schon unter 7. erklärt – um ein Adaptogen und somit um eine Heilpflanze, die dem Körper hilft, besser mit Stress zurecht zu kommen. Sie macht stressresistent und bessert stressbedingte Erschöpfung.

Entscheidend in Sachen Schilddrüsenunterfunktion aber ist, dass Ashwagandha ausserdem die Schilddrüsenhormonproduktion anregen und damit den Schilddrüsenhormonspiegel im Blut erhöhen soll.

Allerdings ist die Studienlage dazu noch recht dünn und es wird empfohlen, Ashwagandha nur kurweise und mit Pausen (z. B. nicht länger als 4 – 8 Wochen am Stück), also keinesfalls dauerhaft zu nehmen. Denn Ashwagandha könnte u. U. zu gut wirken, was bedeuten würde, dass es plötzlich zu Überfunktionsbeschwerden kommen könnte, wenn der Schilddrüsenhormonpegel zu hoch steigt.

Wirksamer als das Ashwagandha-Pflanzenpulver (die getrocknete und gemahlene Wurzel) sind Ashwagandha-Extrakte mit standardisierten Wirkstoffmengen (z. B. standardisiert auf mind. 5 % Withanolide). Liegt nur eine schwache Unterfunktion vor, könnte eventuell das Pflanzenpulver sinnvoller sein, da jetzt auch nur eine schwache Wirkung erforderlich ist. Ideal wäre es, die Eignung

des Mittels mit einem naturheilkundlich bewanderten Therapeuten zu besprechen, bevor man es kurzentschlossen in die ganzheitliche Therapie der Schilddrüsenunterfunktion integriert.

16. Schilddrüsenhormone einnehmen – Ja oder nein?

Selbstverständlich können die bisher genannten Massnahmen immer auch dann umgesetzt werden, wenn Sie synthetische Schilddrüsenhormonpräparate einnehmen. Das eine schliesst das andere in keinem Falle aus.

Wenn Sie jedoch in ärztlicher Behandlung sind, besprechen Sie insbesondere Nahrungsergänzungen wie z. B. Ashwagandha immer mit Ihrem Therapeuten.

Nun kann die Einnahme von synthetischen Schilddrüsenhormonpräparaten aber auch Komplikationen mit sich bringen. Denn die Dosierung ist vollkommen individuell und muss daher für jeden Patienten erst ausgetestet werden.

Bis man also "richtig eingestellt" ist, können viele Wochen, wenn nicht gar Monate vergehen, in denen man mal mit Unterfunktionssymptomen zu kämpfen hat (die Dosis der Hormone ist dann zu niedrig) und mal mit Überfunktionssymptomen (jetzt war die Dosis zu hoch).

Die wechselnden Symptome machen den Betroffenen physisch und psychisch schwer zu schaffen. Das Problem könnte aber nicht nur an der unpassenden Dosierung liegen, sondern auch daran, dass das verordnete Medikament einfach nicht das richtige für Sie ist.

Meist wird pures Levothyroxin, also T₄ verschrieben. Was aber, wenn bei Ihnen eine Umwandlungsstörung vorliegt und Sie T₄ nicht in das aktive T₃ umwandeln können? Dann nützt Levothyroxin nichts oder nicht viel.

Ihr TSH-Wert wird unter Levothyroxin zwar perfekt sein, was besonders Ihren Arzt glücklich macht. Nur SIE werden sich nicht wohl dabei fühlen. Ihr Arzt wird Ihnen möglicherweise sagen, dass es nun nicht mehr an Ihrer Schilddrüse liegen könne, wenn es Ihnen einfach nicht besser gehen will.

Was Ihnen fehlt, weiss er dann aber meist auch nicht. Bevor er Sie jetzt an die psychosomatische Abteilung überweist, verlangen Sie ein T₄/T₃-Kombinationspräparat:

17. Nicht nur T₄, auch T₃ einnehmen

Viele Patienten kommen viel besser mit einem Kombinationspräparat zurecht, das nicht nur T₄, sondern auch das aktive T₃ enthält. Diese Präparate sind längst auf dem Markt, werden aber viel

seltener verschrieben. Fragen Sie Ihren Arzt danach!

Und wenn Sie es natürlich mögen, dann stehen für Ihre ganzheitliche Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion noch die Präparate aus der Schweineschilddrüse zur Verfügung:

18. Schweineschilddrüse

Wie gut die Schweineschilddrüse den Schilddrüsenhormonpegel erhöhen kann, zeigt sich immer wieder, wenn es Menschen mit [Schilddrüsenüberfunktion](#) plötzlich schlecht geht, sobald diese Wurstwaren essen. Denn in Wurst wird bekanntlich allerlei verarbeitet – so auch die Schilddrüsen der Tiere.

Bei einer Unterfunktion aber können Präparate aus tierischen Schilddrüsen ein Segen sein.

Aus Schweine- oder auch Schafschilddrüsen wurden schon in alten Zeiten Extrakte hergestellt, die man dann ab etwa Ende des 19. Jahrhunderts bis in die 1950er und 1960er Jahre hinein Menschen mit Schilddrüsenunterfunktionssymptomen verordnete. Dann brachte die pharmazeutische Industrie Levothyroxin auf den Markt und die getrockneten und pulverisierten Tierschilddrüsen verschwanden mehr oder weniger vollständig aus dem Therapieangebot der Endokrinologen.

Inzwischen gibt es wieder vereinzelt Quellen, die mit den entsprechenden Präparaten versorgen können. Dabei wählt man die Schilddrüse vom Schwein, da Schweine dem Menschen ähnlicher sind als beispielsweise Rinder.

Für Veganer und Vegetarier ist diese Massnahme natürlich nicht geeignet. Für alle anderen Menschen, die mit Levothyroxin oder auch Kombinationspräparaten einfach nicht zurecht kommen und sich damit nicht wohlfühlen, ist die Schweineschilddrüse ein Versuch wert.

Im Buch "Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn" erklärt die Autorin Janie A. Bowthorpe, dass sehr viele Schilddrüsenpatienten mit den Schweineschilddrüsenpräparaten endlich wieder zu ihrem altbekannten Wohlbefinden zurückgefunden haben – oft nach jahrzehntelanger Odyssee und nach vergeblichen Versuchen vonseiten der Ärzte, die richtige Levothyroxindosis zu finden.

Drei der Zitate aus besagtem Buch:

"Ich kann es nicht fassen, was das für ein Unterschied ist. Meine Energielevel haben sich so verbessert, der Hirnnebel und die Depressionen verschwinden und (Trommelwirbel) ich habe tatsächlich 23 kg abgenommen. Das natürliche Schilddrüsenpräparat hat mein Leben gerettet!"

"Innerhalb von zwei Wochen verbesserte sich mein Zustand rasant. Mein Haar wuchs in dichten Büscheln wieder nach, und auch meine lange verschwundenen Augenbrauen bildeten sich neu.

Während des Tages hatte ich neue Energie und der Hirnnebel war Vergangenheit."

"Meine Haut wurde so weich und geschmeidig, dass ich im Grunde auf Bodylotion verzichten könnte. Ich hatte keine Probleme mehr mit Akne und konnte meine Blutdruckmedikamente senken. Und das alles, weil ich von Synthroid (US-amerikanisches Thyroxinpräparat) zu Armour (Schweineschilddrüse) gewechselt war. Mein Leben hat sich so positiv entwickelt, und meine Energie ist auch zurückgekehrt. Die Angst, mit der ich nun beinahe 30 Jahre lang gelebt hatte, war verschwunden."

Der Vorteil der tierischen Schilddrüsenpräparate ist zunächst, dass dort bioidentische Hormone enthalten sind, also keine synthetischen Nachbauten. Überdies finden sich darin nicht nur eines oder zwei Schilddrüsenhormone, wie das in den pharmazeutischen Schilddrüsenhormonpräparaten der Fall ist, sondern alle Stoffe, die eine Schilddrüse bildet und aus der eine Schilddrüse besteht.

Denn die Schilddrüse produziert nicht nur T₄ und T₃, sondern ausserdem T₁, T₂ und Calcitonin – sowie möglicherweise Spuren von Stoffen, die man noch gar nicht kennt oder als nicht relevant ansieht. Genau diese natürliche Zusammensetzung der natürlichen Schilddrüsenpräparate oder auch das Verhältnis der einzelnen Stoffe zueinander scheint für viele Menschen entscheidend zu sein und zu einer hervorragenden ganzheitlichen Wirkung zu führen.

Neben T₄ und T₃ sind in den natürlichen Schilddrüsenpräparaten noch die folgenden Substanzen enthalten:

- T₁ (Monoiodthyrin) ist möglicherweise dafür zuständig, die Funktionstüchtigkeit der Schilddrüse zu erhalten.
- T₂ (Diiodthyrin) scheint an der Produktion des Enzyms 5'-Deiodinase beteiligt zu sein. Es ist an der Umwandlung des T₄ in T₃ beteiligt.
- Calcitonin ist ein Hormon, das den Calciumhaushalt regulieren hilft.

In Deutschland sind Schweineschilddrüsenpräparate nur auf Rezept erhältlich, z. B. bei der Klösterl-Apotheke in München (dort heisst das Produkt Thyreogland) oder in der Receptura-Apotheke in Frankfurt (dort heisst das Produkt Thyroid nach USP).

In der Schweiz sind Präparate aus Schweineschilddrüsen nicht erhältlich, können aber im Ausland bestellt werden.

Schilddrüsenunterfunktion – Die ganzheitliche Therapie

Aus all den oben aufgeführten Tipps und Empfehlungen bei Schilddrüsenunterfunktion können Sie sich nun gemeinsam mit Ihrem ganzheitlich orientierten Therapeuten eine für Sie ganz individuell passende ganzheitliche Therapie zusammenstellen.

Hilfreich sind dazu die beiden folgenden Bücher:

Insbesondere wenn Sie die natürlichen Schilddrüsenpräparate testen möchten, empfehlen wir Ihnen, zunächst das o. g. Buch von Janie A. Bowthorpe zu lesen, da dort sehr viele Tipps und Erfahrungen im Zusammenhang mit der richtigen Dosierung und Umstellung von Levothyroxin auf Schweineschilddrüsenpräparate übermittelt werden.

Ausserdem empfehlen wir Ihnen für ein umfassendes ganzheitliches Verständnis der Zusammenhänge bei Schilddrüsenunterfunktion und deren naturheilkundlicher Therapie das Buch von Dr. Datis Kharrazian "Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln".

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.

Wir wünschen Ihnen nun alles Gute und viel Erfolg bei Ihrer ganzheitlichen Therapie Ihrer Schilddrüsenunterfunktion!

**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.*

Quellen

- Mackawy AMH et al., "Vitamin D Deficiency and Its Association with Thyroid Disease, International Journal of Health Sciences, November 2013, (Vitamin-D-Mangel und der Zusammenhang mit Schilddrüsenkrankheiten)

- Messina M et al, Effects of soy protein and soybean isoflavones on thyroid function in healthy adults and hypothyroid patients: a review of the relevant literature., Thyroid, 2006 Mar;16(3):249-58, (Wirkung von Sojaprotein und Isoflavone aus Sojabohnen auf die Schilddrüsenfunktion bei gesunden Erwachsenen und Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion: Ein Review über die relevante Literatur)
- Vanderpas J, Nutritional epidemiology and thyroid hormone metabolism., Annual Review of Nutrition, 2006;26:293-322., (Ernährungsepidemiologie und Schilddrüsenhormonstoffwechsel)
- Teas J et al., Seaweed and soy: companion foods in Asian cuisine and their effects on thyroid function in American women., Journal of Medical Food, 2007 Mar;10(1):90-100, (Algen und Soja: begleitende Lebensmittel in der asiatischen Küche und deren Wirkung auf die Schilddrüsenfunktion bei amerikanischen Frauen)
- Kharrazian D, Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln
- Singh N et al., An Overview on Ashwagandha: A Rasayana (Rejuvenator) of Ayurveda, Juli 2011, African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines, (Ein Überblick zu Ashwagandha: Ein Verjüngungsmittel aus dem Ayurveda)
- Gannon JM et al., Subtle changes in thyroid indices during a placebo-controlled study of an extract of *Withania somnifera* in persons with bipolar disorder, Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, Oktober 2014, (Schwache Änderungen der Schilddrüsenwerte während einer placebokontrollierten Studie mit Ashwagandha-Extrakt bei Personen mit bipolarer Störung)
- Bowthorpe JA, Für die Schilddrüse gegen den Starrsinn
- Megias MC, Matei A et al., Exogenous thyrotoxicosis by consumption of pork sausage, 2012, Endocrine Abstracts, (Exogene Thyrotoxikose durch Konsum von Schweinewurst)
- Deutsches Ärzteblatt, Postpartum-Thyreoiditis: Schilddrüsenentzündung nach der Entbindung häufig verkannt, 30. Juni 2016
- Janegova A, Babal P et al., The role of Epstein-Barr virus infection in the development of autoimmune thyroid diseases. Endokrynologia Polska, 2015, (Die Rolle einer EBV-Infektion bei der Entwicklung autoimmuner Schilddrüsenerkrankungen)

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