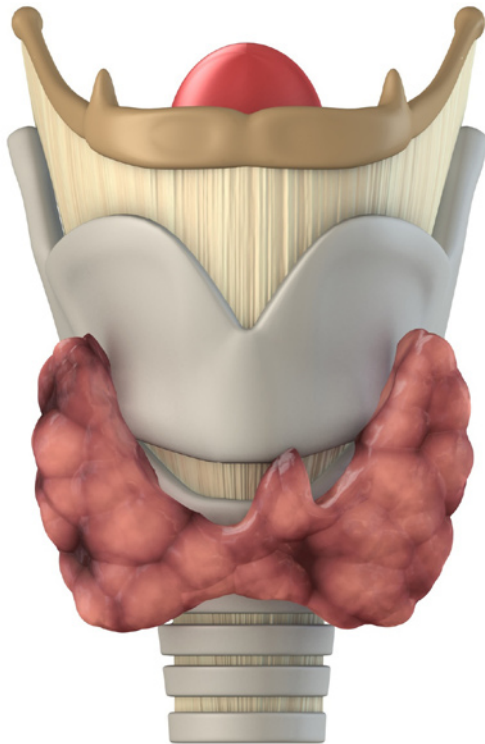


## Schilddrüse - der Motor für den Stoffwechsel



Sind Sie extrem kälteempfindlich oder frieren leicht? Leiden Sie unter dauernder Müdigkeit und Antriebschwäche? Lässt Ihre Leistungsfähigkeit nach? Essen Sie wenig und nehmen trotzdem an Gewicht zu? Dann kann es an Ihrer Schilddrüse liegen.

Die Schilddrüse ist ein kleines Organ unterhalb des Kehlkopfes. Bei Erwachsenen hat sie etwa die Größe einer Walnuss. Mit ihren beiden Seitenlappen sieht sie einem Schmetterling bzw. einem Schild ähnlich. Die Schilddrüse bildet zwei lebenswichtige Hormone: Trijodthyronin (T3) und Tetrajodthyronin (T4).

Das Miniorgan lenkt fast alle wichtigen Funktionen im Körper: Nerven und Muskeln, Herz- und Kreislauf, Magen und Darm und den gesamten Stoffwechsel. Sie beeinflusst mit ihren Hormonen das seelische Wohlbefinden, Sexualität und sogar das Wachstum von [Haaren](#), Haut und Nägeln. Von der ersten Entwicklungsphase im Mutterleib bis zum jugendlichen Alter steuert die Schilddrüse die gesamte geistige und körperliche Entwicklung.

Für ihre tägliche Arbeit benötigt die Schilddrüse Jod, Selen, Magnesium, Calcium und Zink. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion wird sehr häufig Jod verschrieben. In Deutschland besteht allerdings so gut wie kein Jodmangel. Vielen Nahrungsmitteln wird Jod zugesetzt, so dass es eher zu einem Überschuss an Jod kommt. Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen wie z.B. Morbus Basedow, einer Hashimoto-Entzündung oder einem heißen Knoten sollten zusätzliches Jod meiden.

### Was ist eine Schilddrüsenüberfunktion?

Bei einer Schilddrüsenüberfunktion wird der Körper mit zu vielen Schilddrüsenhormonen „überschwemmt“. Alle Organsysteme werden übermäßig angekurbelt. Der Stoffwechsel läuft auf „Hochtouren“. Verstärktes Schwitzen, Herzklopfen, schneller Puls, Nervosität, Unruhe, Rastlosigkeit, innere Anspannung, Gewichtsverlust trotz guten Appetits, körperliche Leistungsschwäche, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Regelstörungen und Potenzprobleme sind nur einige der Anzeichen einer Schilddrüsenüberfunktion.

Die häufigsten Auslöser für eine Überfunktion sind „heiße Knoten“ oder die Basedowsche Erkrankung (Autoimmunerkrankung der Schilddrüse).

### Was ist eine Schilddrüsenunterfunktion?

Bei einer Unterfunktion werden in der Schilddrüse zu wenig Schilddrüsenhormone gebildet und der Körper damit unzureichend versorgt. Dieser Mangel führt zu einer Verlangsamung der Körperfunktionen - der gesamte Stoffwechsel läuft auf „Sparflamme“. Häufig ist die Unterfunktion die Folge einer Schilddrüsenentzündung, Operation oder Radiojodbehandlung. Auch die Einnahme von Statinen (Cholesterinsenker) führen zur Schilddrüsenunterfunktion.

Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion sind extrem kälteempfindlich und frieren leicht, leiden unter Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, sind dauernd müde und antriebschwach, die Leistungsfähigkeit lässt nach, es kommt zu Wassereinlagerungen an verschiedenen Stellen des Körpers. Sie nehmen häufig an Gewicht zu, obwohl sie nicht anders essen als vorher. Eine raue Stimme, trockene Haut, Verstopfung, Zyklus- und Potenzstörungen sind ebenfalls Zeichen einer Unterfunktion.

Eine leichte Unterfunktion der Schilddrüse wird häufig nicht erkannt. Bei älteren Patienten werden die Beschwerden oft mit den Alterserscheinungen abgetan. Bei Frauen im Klimakterium als Wechseljahrsbeschwerden fehlgedeutet. Weist das TSH (schilddrüsenstimulierendes Hormon) einen Wert von  $>2,0$  auf, sollten Sie bereits an eine Schilddrüsenunterfunktion denken und die Werte von Ihrem gesund & aktiv - Therapeuten genauer untersuchen lassen.

### Schilddrüse und Galle

Die Schilddrüse hat einen engen Bezug zur Galle. Kann die Galle ihre eigene Störung nicht mehr ausgleichen, geht die Belastung auf die Schilddrüse über. Der Zusammenhang wird deutlich in der Redewendung die man bei Wut äußert: „Ich habe so'n Hals“. Damit ist gemeint, dass der Hals vor Wut anschwillt. Wut ist das Thema der Galle. Die Emotion wird nicht gelebt und staut sich so im Körper. Galle und Schilddrüse verbindet das Element Eisen. Beide Organe sind am Eisenstoffwechsel beteiligt. Eisenmangel im Blut kann ein Hinweis auf die gestörten Organe Galle oder Schilddrüse sein. Bei allen Belastungen der Schilddrüse gilt es, die Gallefunktion zu untersuchen. Der Eisen/Kupfer-Quotient weist frühzeitig auf Stauungen in den Gallengängen der Leber hin (intrahepatische Galle).

### Schilddrüse und Unterleib

Es besteht auch ein sehr enger Bezug zwischen Schilddrüse und Unterleib. Sieben bis 12 Jahre nach einer Gebärmutteroperation ist meistens eine Schilddrüsenstörung erkennbar. So werden die Zysten oder Verknotungen der Gebärmutter zu Zysten oder Knoten der Schilddrüse. Der enge Zusammenhang wird auch in der Schulmedizin beschrieben. Das schilddrüsenstimulierende Hormon (TSH) ist ähnlich aufgebaut wie das Schwangerschaftshormon. Somit kommt es häufig während der Schwangerschaft zu Schilddrüsenfunktionsstörungen.

### Schilddrüse aus seelisch-geistiger Sicht

Das Thema der Schilddrüse ist: „Lebe deine Stimmung, deinen eigenen Lebensplan, deinen ursprünglichen Auftrag“. Viele Störungen der Schilddrüse gehen mit diesem Thema einher.

Die Schilddrüse hat ihren Sitz im 5. Kraftzentrum (Chakra). Es ist das Zentrum der Kommunikation. Handy, Internet, SMS und eMail sind nur Synonyme für die andersartige Kommunikation, die wir heute vorfinden. Das 5. Kraftzentrum hat in der heutigen Zeit eine viel zu starke Dominanz. Dadurch leidet ein anderes Kommunikationszentrum, der Oberbauch. Hier sitzt das 3. Kraftzentrum. Es ist der Ort der emotionalen Kommunikation, Sitz der Gefühle und der Persönlichkeit.

Die Balance dieser beiden Kommunikationszentren sollte wieder hergestellt werden. Persönlicher Austausch von Emotionen ist da von entscheidender Bedeutung. Freunde mal wieder real besuchen - nicht im Internet über Xing oder Facebook. Die Natur genießen, fühlen und spüren. Nutzen wir die modernen Kommunikationsmittel als Mittel miteinander in Kontakt zu kommen. Statt sich von außen zu sehr beeinflussen zu lassen ist es wichtig, den Weg zu uns selbst wieder zu finden. Eines der wichtigsten Bedürfnisse zur Zufriedenheit ist seine eigene Bestimmung zu finden und somit seinem Leben einen Sinn zu geben.