

◀ **NOTWENDIG**
Die Schilddrüse wiegt nur 25 Gramm, steuert und reguliert aber alle wichtigen Funktionen in unserem Körper



◀ **SPEZIALIST** Prof. Burkhard Herrmann (42) aus Bochum ist Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie

EXPERTE PROF. BURKHARD HERRMANN RÄT

Die besten Hilfen für die Schilddrüse

Experten beantworten die wichtigsten Fragen

? **Warum ist die Schilddrüse so wichtig?**

▶ Mit Hilfe von Jod und Eiweißbausteinen erzeugt das Miniorgan die Hormone Trijodthyronin und Thyroxin, kurz T3 und T4. Diese gelangen in jedes Organ und sind für den gesamten Stoffwechsel verantwortlich. Sie steuern u.a. die Funktion von Herz, Kreislauf, Muskeln, Verdauung und Nerven. „Ohne Schilddrüsenhormone würden wir nach wenigen Monaten sterben“, sagt der Schilddrüsenspezialist Prof. Burkhard Herrmann aus Bochum.

? **Wieso macht sie oft Probleme?**

▶ Auch die Schilddrüse altert: Ab Mitte 30 verändert sich das Drüsengewebe, es bilden sich Verwachsungen oder Zysten. Zudem haben heute oft Menschen Probleme, die in früheren Jodmangelzeiten zu wenig von dem wichtigen Spurenelement aufgenommen haben (s. Kasten). Und Frauen sind häufiger betroffen, weil offenbar die weibliche Östrogene bei der Entstehung von Schilddrüsenerkrankungen eine Rolle spielen.

Erkrankungen eine Rolle spielen.

? **Was ist die häufigste Erkrankung?**

▶ Durch zu wenig Jod kann es zu einer Vergrößerung der Schilddrüse kommen. Bei dem Versuch, den Mangel an Jod und damit an Schilddrüsenhormonen auszugleichen, vermehrt sich Gewebe, so dass ein Kropf entsteht. Er wird mit Jodtabletten alleine oder in Kombination mit Schilddrüsenhormonen behandelt. Ohne Therapie be-



▲ **ULTRASCHALL** Größe und Beschaffenheit des Organs werden so sichtbar

steht die Gefahr, dass sich kalte oder heiße Knoten bilden.

? **Was bedeutet das genau?**

▶ In „kalten Knoten“ werden nahezu keine Schilddrüsenhormone produziert. Meistens sind sie harmlos, können sich aber in seltenen Fällen zu Krebs entwickeln. Eine Punktion schafft Klarheit. „Heiße Knoten“ produzieren unkontrolliert Hormone, so dass es zu einer Schilddrüsenüberfunktion kommt. Der Körper läuft dann auf

Fotos:



◀ **WOLFGANG STUMPH**
Der Schauspieler (65) hatte einen Tumor an der Schilddrüse – 90 Prozent des Organs mussten deshalb entfernt werden

◀ **ULLA KOCK AM BRINK**
Die Moderatorin (49) leidet unter Morbus Basedow, einer Überfunktionsform: „Jeder sollte sich regelmäßig untersuchen lassen!“

Hochturen: Typisch sind Unruhe, Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Schwitzen und Gewichtsverlust.

? **Wie kommt es zu einer Unterfunktion?**

▶ Sie kann eine Folge der Hashimoto-Thyreoiditis sein. Das ist eine Autoimmunerkrankung, bei der Abwehrzellen das Gewebe der Schilddrüse angreifen. Symptome sind z.B. Abgeschlagenheit, Depressionen, Frösteln, Zyklusstörungen oder brüchiges Haar. Hier müssen lebenslang Schilddrüsenhormone verabreicht werden, um den Mangel auszugleichen. Prof. Herrmann: „Die Präparate können für jeden Patienten individuell dosiert werden.“

? **Wie werden „heiße Knoten“ behandelt?**

▶ Mit Schilddrüsenblockern, die die Hormonproduktion bremsen. Hilft das nicht, werden sie entfernt oder eine Radiojodtherapie eingesetzt. Dabei muss der Patient eine Kapsel einnehmen, die radioaktives Jod enthält. Dieses reichert sich in der Schilddrüse an und zerstört dort übermäßig hormonproduzierendes Gewebe. „Nötig ist dafür heute nur noch ein dreibis fünftägiger Aufenthalt in einer speziellen nuklearmedizinischen Abteilung einer Klinik“, so Prof. Herrmann.

? **Was ist mit Selen?**

▶ Die Gabe dieses Spurenelements kann im Frühstadium der Hashimoto-Erkrankung die Entzündungsreaktion

mindern. „Ansonsten ist die Langzeitwirkung von Selen bei Schilddrüsenerkrankungen noch nicht ausreichend erforscht“, so Prof. Herrmann.

? **Was ist Morbus Basedow?**

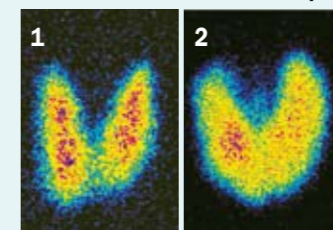
▶ Auch eine Autoimmunerkrankung: Sie tritt oft bei hormonellen Umstellungen (z.B. in den Wechseljahren) auf. Typisch sind hervorstehende Augen und eine Schilddrüsen-Überfunktion. Therapie: Schilddrüsenblocker, Radiojod-Behandlung oder die Entfernung des Organs.

FREIZEIT FREUNDE
Leckere Fischrezepte mit ausreichend Jod finden Sie unter www.freizeitfreunde.de, „Neue Themen“, Stichwort: „Schilddrüse“.



▲ **SZINTIGRAFIE** Radioaktiv markierte Stoffe geben Aufschluss über den Stoffwechsel (s. Grafiken re.)

▼ **AUFNAHME** Die Szintigrafie zeigt eine normale Schilddrüse (1) und ein vergrößertes Organ (2). In einem solchen Fall droht ein Kropf



INFO DIAGNOSE & THERAPIE

Guter Tipp: Setzen Sie regelmäßig Fisch auf Ihren Speiseplan

Dieses Spurenelement ist für unseren Körper lebenswichtig: Ohne Jod kann die Schilddrüse nicht genügend Hormone produzieren. „Zwar ist Deutschland dank der Verwendung von Jodsalz kein Mangelgebiet mehr. Aber dennoch sind viele Menschen unterversorgt“, warnt der renommierte Facharzt für Endokrinologie Prof. Burkhard Herrmann aus Bochum.

150 Mikrogramm decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen: Das ist kein Problem, wenn man zweimal pro Woche Hochseefisch (z.B. Schellfisch oder Lachs) zu sich



nimmt. Ansonsten hilft auch die regelmäßige Verwendung von jodiertem Speisesalz.

Ganz wichtig: Nicht rauchen! Denn die giftigen Stoffe im Zigarettenrauch behindern die Jodaufnahme und stören die Schilddrüse in ihrer Funktion.

Überprüfen Sie selber regelmäßig, ob sich Ihre Schilddrüse verändert. Leiden sie z.B. unter



Schluckbeschwerden? Oder haben Sie Haarausfall? Ein Selbsttest im Internet gibt Auskunft. Informationen unter www.schilddruese.de

Wichtig: Werdende Mütter haben einen erhöhten Bedarf an Jod

Eine Schwangerschaft stellt den Körper vor besondere Herausforderungen. Allein die Schilddrüse muss bis zu 50 Prozent mehr Hormone produzieren. Diese haben für die Entwicklung des Kindes eine große Bedeutung: Sie sind u.a. wichtig für das Wachstum und fördern den Stoffwechsel. Der Jodbedarf ist dadurch erhöht: Werdende Mütter sollten sich mit 200 Mikrogramm pro Tag versorgen.

„Nimmt die Mutter Jod, sind die Kinder später intelligenter und haben weniger Probleme beim Lernen – das haben Studien gezeigt“, so Prof. Burkhard Herrmann.

