

**EXPERTEN**  
BEANTWORTEN  
DIE WICHTIGSTEN  
FRAGEN

► **DIAGNOSE** Im Ultraschall lassen sich Veränderungen gut erkennen

**OHNE SIE LÄUFT IM KÖRPER NICHTS**

# SCHILDDRÜSE in Balance

„Schmetterlings-Organ“ heißt die Schaltzentrale unseres Stoffwechsels. So bleibt es gesund



**Prof. Dr. Burkhard Herrmann** ist Internist und Endokrinologe in Bochum ([www.endo-bochum.de](http://www.endo-bochum.de))

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

► Mithilfe von Jod und Eiweißbausteinen erzeugt das Organ unterhalb des Kehlkopfes die Hormone Trijodthyronin und

Thyroxin, kurz T 3 und T 4. 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. Störungen der Schilddrüse führen zu Müdigkeit, Haarausfall und Verdauungsbeschwerden.

► **Weshalb macht sie so oft Probleme?**

► Ab Mitte 30 verändert sich das Drüsengewebe, es können sich Verwachsungen oder Zysten bilden. Zudem haben heute oft Menschen Probleme, die in früheren Jodmangel-Zeiten zu wenig von dem wichtigen Spurenelement aufnahmen. Frauen sind häufiger betroffen, weil die weiblichen Östrogene offenbar bei der Entstehung von Schilddrüsen-Er-

krankungen eine Rolle spielen. Die Symptome können dabei sehr vielfältig und unspezifisch sein, z.B. ist der Betroffene ständig müde. Wer sich unsicher ist, sollte seine Schilddrüse vom Arzt untersuchen lassen.

► **Wie wird eine Fehlfunktion diagnostiziert?**

► Der Arzt tastet die Schilddrüse ab und untersucht sie per Ultraschall. Dabei wird die Halsregion



► **KLEIN & WICHTIG** Die Drüse am Hals steuert das Herz, die Muskeln, Nerven und Verdauung

mit einem Schallkopf von außen untersucht. Mit modernen Geräten können Knoten ab einer Größe von wenigen Millimetern erkannt werden. Das erspart oft sogar eine sogenannte Szintigrafie, bei der ein radioaktives Kontrastmittel gespritzt wird (s. Bild rechts). Bei Auffälligkeiten bringen zusätzliche Blutuntersuchungen Klarheit.

► **Was, wenn Veränderungen festgestellt werden?**

► Bei etwa 30 Prozent aller Deutschen ist die Schilddrüse vergrößert oder es haben sich Knoten gebildet. Meist sind Knoten allerdings so harmlos wie Muttermale. Sogenannte „heiße“ Knoten produzieren unkontrolliert Hormone, es kommt zu einer Schilddrüsen-Überfunktion. Der Körper

Fotos:

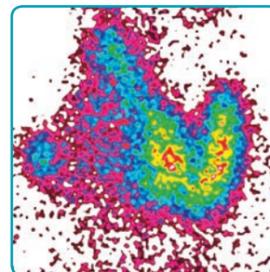
läuft dann auf Hochtouren: Typisch sind Unruhe, Reizbarkeit, Nervosität, Schwitzen, Schlafstörungen und Gewichtsverlust. Ein Spezialist (Endokrinologe) kann die Diagnose stellen.

► **Wie wird die Überfunktion therapiert?**

► Diese behandelt man zunächst mit Medikamenten (so genannten Thyreostatika), welche die Schilddrüsenfunktion vorübergehend blockieren. Werden diese nach einigen Monaten abgesetzt, hat sich die Schilddrüse oft beruhigt. Tut sie das nicht, hilft in 90 Prozent der Fälle eine Radiojod-Therapie, für die ein vier- bis fünftägiger Aufenthalt in einer Klinik nötig ist: Hierbei schluckt der Patient eine Kapsel mit einer genau berechneten Dosis an radioaktivem Jod. Diese wandert gezielt in den Knoten und behandelt dort die Überfunktion. Oberflächliche, kleinere heiße Knoten lassen sich außerdem ambulant per Radiofrequenz-Ablation entfernen. Dabei wird eine Sonde durch die Haut in den Knoten eingeführt und dort erhitzt. Erkrankte Zellen sterben ab und werden vom Körper abgebaut.

► **Wann ist eine OP nötig?**

► Wenn ein Druck- und Engegefühl im Halsbereich vorliegt oder der Knoten im Ultraschall krebserdächtig erscheint. Dank neuer, hochauflösender Technik können Schilddrüsen-Experten das heute immer besser beurteilen. Zusätzlich gibt es eine genaue Risiko-Klassifikation. Über 95 Prozent aller Knoten fallen in einen Bereich, in dem keine oder äußerst geringe Gefahr für einen Tumor besteht. Ferner lässt sich die Weichheit des Knotens mit einer Elastizitäts-Messung (Elastografie) bestimmen. Weiches Gewebe ist meist gutartig. Ausschlaggebend ist auch die Form: Wenn die Knoten wie ein Zapfen erscheint oder der Rand unscharf begrenzt ist, sollte operiert werden. Das ist sehr selten der Fall.



► **SZINTIGRAFIE** Rote Bereiche deuten auf „heiße“ Knoten hin



► **LABOR-TEST** Im Blut zeigt sich ein Hormonmangel

► **Welche Knoten sind eher krebserdächtig?**

Es sind meist „kalte“ Knoten, die das Gefühl eines „Kloßes im Hals“ auslösen, die sich zu Krebs entwickeln können. Sie treten mit zunehmendem Alter häufiger auf und produzieren keine Hormone. Doch selbst wenn sich ein Krebsverdacht bestätigt, sind die Heilungschancen mit bis zu 90 Prozent sehr hoch. Ein Tumor lässt sich gut operieren. Kommt es aufgrund des Hormonmangels zur Unterfunktion, muss der Patient allerdings Hormone einnehmen, häufig ein Leben lang.

► **Was kann man selbst für ein gesundes Organ tun?**

► Sie braucht vor allen Dingen das Spurenelement Jod, um daraus die Hormone T3 und T4 herzustellen. Den täglichen Bedarf von 150 Mikrogramm können wir schon mit zwei Portionen Seefisch (z.B. Lachs oder Makrele) pro Woche sowie durch die moderate Verwendung von jodiertem Salz weitgehend decken. Außerdem benötigt die Schilddrüse Eisen, z.B. in rotem Fleisch, Hirse oder in grünem Blattgemüse. Selen, z.B. in Para- und Kokosnüssen, hilft, die Botenstoffe freizusetzen. Besonders wichtig für das Schmetterlings-Organ ist aber: Nicht rauchen! Denn die giftigen Stoffe im Zigarettenqualm behindern die Jodaufnahme und stören die Schilddrüse in ihrer Funktion. Zudem gilt: Wer verdächtige Symptome entdeckt (s. Selbsttest r.), sollte zum Arzt gehen.

## SELBSTTEST

Habe ich eine Über- oder Unterfunktion?

Leiden Sie oft unter ...	Bitte kreuzen Sie	
	JA	NEIN
1 ... Herzklopfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ... Zittern der Hände?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ... Schwitzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 ... Störungen des Menstruations-Zyklus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ... Gewichtszunahme oder starker -abnahme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 ... geschwollenen Lidern oder Lidrand-Entzündungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 ... Verdauungsproblemen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 ... eingeschlafenen Händen oder Füßen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 ... Schlafstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 ... ständiger Müdigkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 ... Konzentrationsproblemen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 ... Verstimmungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 ... spröden Haaren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**AUSWERTUNG:** Wenn Sie fünf oder mehr Symptome angekreuzt haben, sollten Sie vorsorglich Ihre Schilddrüse untersuchen lassen. Kommen Schluckstörungen dazu und kann man Hemdknöpfe am Hals nicht mehr schließen, ist der Arzt sofort gefragt



## FRAUENKRANKHEIT HASHIMOTO

Was gegen die Autoimmun-Erkrankung hilft

► Hashimoto-Thyreoiditis ist eine chronische Entzündung der Schilddrüse, bei welcher körpereigene Abwehrzellen das Gewebe angreifen. Als Folge stellt das Organ weniger Hormone her. Hashimoto bricht meist während hormoneller Umschwünge, z.B. in den Wechseljahren, aus, daher gilt sie als typisches Frauenleiden. Symptome sind z.B. Müdigkeit, Frösteln, Depressionen oder brüchiges Haar. Bei einer Hashimoto-Diagnose müssen lebenslang Schilddrüsen-Hormone eingenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel mit Selen können

außerdem dabei helfen, die Entzündung zu reduzieren. Hashimoto-Patientinnen sollten auf eine Ernährung achten, die reich an Antioxidantien ist: intensiv gefärbtes Obst wie dunkle Beeren, Grünkohl, grüner Tee, dunkle Schokolade. Ein Blut-Check zum Gehalt an Selen, Zink, Eisen und Vitamin D ist sinnvoll. Übrigens: Bei einem akuten Schub kann zu viel Jod das entzündete Organ in Stress versetzen. Das Herz schlägt schneller, man schwitzt, wird unruhig. Dann sollte man sich in Absprache mit dem Arzt jodärmer ernähren.