

Unsere
Schilddrüse

Mini-Organ mit Maxi-Wirkung

Sie beeinflusst unser Gehirn, den Stoffwechsel und sogar unsere Psyche. Wie wichtig diese kleine Hormonfabrik ist, merkt man trotzdem oft erst, wenn sie verrückt spielt. Lesen Sie hier alles, was Sie darüber wissen sollten

Wie geht es Ihrer Schilddrüse gerade? Wahrscheinlich denken Sie jetzt: Wie bitte? Normalerweise sorgt die kleine Hormonfabrik unterhalb des Kehlkopfs nämlich unbemerkt dafür, dass Stoffwechsel, Hungergefühl, Libido, Stimmung und Schlafbedürfnis ideal ausgeglichen sind – im Team mit der Hirnanhangdrüse. Sie gibt

steckt. Immerhin leiden 35 Prozent aller Deutschen an einer Schilddrüsenerkrankung, Frauen häufiger als Männer. Oft treten sie in Phasen der Hormonumstellung (z. B. in den Wechseljahren) erstmals auf.

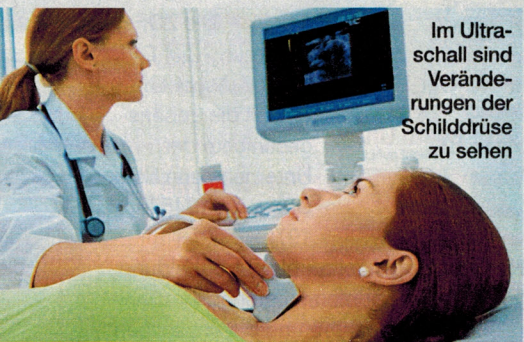
Ein Bluttest gibt Klarheit Ob mit der Schilddrüse alles okay ist, kann Ihr Hausarzt mit einem simplen Bluttest herausfinden. Zeigt sich ein TSH-Wert um 0,27 bis 2,5 mU/l? Prima! Liegt er darüber oder darunter, schaut man sich die Werte für T3 und T4 genauer an. Dazu kommen die ausführliche Anamnese inklusive Tastuntersuchung und eventuell ein Ultraschall, in dem der Arzt z. B. knotige Veränderungen erkennen kann (mehr im Info-Kasten rechts). Gibt er Entwarnung? Dann tun Sie Ihrer Schilddrüse doch ab jetzt mehr Gutes, damit sie weiter gesund bleibt.

Algen, grünes Gemüse und Milch. Wer über die Nahrung zu wenig aufnimmt (z. B. manche Veganer) kann Jodtabletten nehmen – natürlich nur in Absprache mit dem Arzt!

Auch gut: Selen & Rauchstopp

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 30–70 Mikrogramm Selen am Tag. Den Bedarf decken Sie schon, wenn Sie Kokosflocken oder Parantüsse ins Müsli mischen sowie ab und zu Steinpilze oder Sesam essen. Aber nicht übertreiben: Über 600 Mikrogramm täglich bekommen uns nicht.

Oft unterschätzt, jedoch sinnvoll, damit das Mini-Organ mit Maxi-Wirkung ideal arbeiten kann, ist übrigens der Verzicht auf Zigaretten.



Im Ultraschall sind Veränderungen der Schilddrüse zu sehen

durch die Bildung des Thyreoid-stimulierenden Hormons (TSH) der Schilddrüse das Signal für die Produktion der Stoffwechsellormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4).

Wann zum Check? Schwankungen bekommen wir sofort zu spüren. Kreisen zu viele dieser Schilddrüsenhormone im Blut, laufen Puls und Stoffwechsel auf Hochtouren, das Herz pocht, wir verlieren Gewicht, sind gereizt. Sind es zu wenige, drohen lahmes Denken und Müdigkeit (vgl. den Selbsttest rechts).

Halten solche Anzeichen länger ohne ersichtlichen Grund an, sollte man abklären lassen, ob eine Fehlfunktion dahinter-

Dafür ist Jod besonders wichtig. 200 Mikrogramm braucht ein Erwachsener täglich (steckt z. B. in 100 g Seelachs). Weitere Jod-Lieferanten sind Kabeljau, Schellfisch,

Jod (z. B. aus Algen) und Selen (z. B. aus Kokosnuss) sind wichtig für die Schilddrüse



Selbsttest:

IST MEINE SCHILDDRÜSE GESUND?

Leiden Sie oft unter ...

- ... Herzklopfen und Nervosität?
- ... Zittern der Hände?
- ... Schwitzen?
- ... Menstruationsstörungen?
- ... starkem Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme?
- ... geschwollenen oder entzündeten Lidern?
- ... Verdauungsproblemen?
- ... eingeschlafenen Händen und Füßen?
- ... Schlafstörungen?
- ... Dauermüdigkeit?
- ... Konzentrationsproblemen?
- ... Stimmungsschwankungen?
- ... sprödem Haar?

Ergebnis: Wenn Sie fünf oder mehr der aufgelisteten Symptome schon länger bei sich bemerken, sollten Sie vorsorglich Ihre Schilddrüse untersuchen lassen



Die Hormondrüse wird wegen ihrer Form auch „Schmetterlingsorgan“ genannt

Fotos: fotolia (2), privat, Shutterstock (3); Illustration: fotolia/lom123

Infos und Fakten

Schilddrüsenleiden

Die häufigsten Erkrankungen, wie man sie erkennt und was dagegen hilft:

■ **Überfunktion** Bei der Hyperthyreose produziert das Organ Hormone wie am Fließband und feuert so den Stoffwechsel an. Typische Anzeichen: Man fühlt sich gereizt, schwitzt stark, Pfunde purzeln, das Herz rast. Langfristig können deshalb sogar Vorhofflimmern oder ein Herzinfarkt die Folge sein. Ursache der Überfunktion sind z. B. heiße Knoten oder Autoimmunerkrankungen.

■ **Heiße Knoten** Sie entstehen oft infolge eines Mangels an Jod. Dieses Spurenelement braucht die Schilddrüse zur Hormonbildung. Fehlt es, versucht sie, das Manko auszugleichen, indem sie überschüssiges Gewebe bildet. Diese sogenannten heißen Knoten bilden zusätzlich Hormone und lösen so oft eine Überfunktion aus.

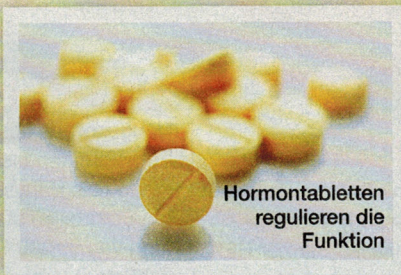
Der Arzt verordnet zum Hemmen der überaktiven Hormonproduktion meist Schilddrüsenblocker (Thyreostatika). Reicht das nicht aus, wird das Gewebe operativ entfernt oder dem Patienten z. B. zur Radiojodtherapie geraten. Er nimmt dann radioaktives Jod als Kapsel oder flüssig ein. Das reichert sich kurzzeitig in der Schilddrüse an und bremst die Hormonbildung. Neu in Deutschland ist die Zerstörung der Knoten mit hochfrequentem Ultraschall. Er wird unter örtlicher Betäubung von außen auf den Schilddrüsenknoten gerichtet und zerstört ihn, während gesundes Gewebe geschont wird.

Übrigens: **Kalte Knoten**, die keine Hormone produzieren, können sich zu Krebs entwickeln und sollten daher beobachtet werden. Im Zweifel bringt eine Feinnadel-Punktion Klarheit.

■ **Morbus Basedow** Die Autoimmunerkrankung entsteht durch eine Fehlfunktion des Immunsystems: Es stellt Antikörper her, die die Schilddrüsenzellen anregen, zu viele Hormone zu bilden. Symptome sind neben der Überfunktion vorstehende Augen, eine vergrößerte Drüse plus ein Kloßgefühl im Hals. Betroffen sind v. a. Frauen. Behandelt wird 18 Monate lang mit Schilddrüsenblockern, erst in höherer Dosis, dann in immer niedrigerer. Bei 50 Prozent der Patienten normalisiert sich alles. Die andere Hälfte wird meist operiert.

■ **Hashimoto Thyreoiditis** Diese Autoimmunerkrankung beginnt meist mit einer kurzen Überfunktion, die dann in eine andauernde **Unterfunktion** mit Symptomen wie Müdigkeit oder Gewichtszunahme übergeht – weil das Immunsystem die Schilddrüse durch Entzündungen zerstört. Bei geringer Unterfunktion im Anfangsstadium

kann Selen helfen. Sonst ist die lebenslange Hormonersatztherapie mit L-Thyroxin nötig. Bei der Neueinstellung orientiert man sich vor allem am Befinden des Patienten. Zudem werden die Blutwerte regelmäßig überprüft.



Hormontabletten regulieren die Funktion

.....
Hilfreiche Adressen Auf der Webseite patienten-information.de der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung finden Sie unter dem Stichwort „Schilddrüsenkrankheiten“ eine Linksammlung mit Anlaufstellen und Selbsthilfegruppen.



Beratender Experte ist Prof. Burkhard Herrmann, Endokrinologe und Schilddrüsen-spezialist aus Bochum