



Zusatz-Kilos, Herz-Stolpern, müde oder ständig traurig? Schuld könnte ein kleines Organ sein ...

Wenn die Schilddrüse verrücktspielt

35 % aller Deutschen leiden an einer Schilddrüsenfunktionsstörung, Frauen häufiger als Männer. Oft tritt sie bei Hormonumstellungen (Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre) auf

Die Hormondrüse steuert nicht nur Stoffwechsel, Schlafbedürfnis und Verdauung, sie beeinflusst auch, wie wir uns fühlen

Wie wichtig die kleine Hormon-Schaltzentrale am Kehlkopf für unser Wohlbefinden ist, merken die meisten Menschen erst, wenn etwas mit ihr nicht stimmt. Das kommt gar nicht so selten vor. Rund jeder dritte Deutsche leidet unter einer Schilddrüsenstörung.

Sie frösteln, sind lustlos und nehmen leichter zu?

Frieren, obwohl Sommerhitze herrscht, Antriebslosigkeit, Gewichtszunahme – das klingt nach einer Unterfunktion der Schild-

drüse (Hypothyreose). Das heißt, sie bildet zu wenig von den Hormonen T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin), die an der Steuerung aller Vorgänge im Körper beteiligt sind. Kreisen zu wenig dieser Hormone im Blut, verlangsamen sich Puls und Stoffwechsel.

Typische Sätze bei einer Unterfunktion: „Mir ist ständig kalt“, „Obwohl ich so esse wie früher, nehme ich zu“, „Ich kann mich zu nichts aufraffen“, „Ich habe Haarausfall“, „Mir ist oft zum Weinen“, „Sex? Keine Lust!“ oder „Ich werde einfach nicht schwanger“.

Natürlich ist ein Ja auf einen dieser Sätze kein Grund, sofort zum Arzt zu gehen. Halten die Symptome aber an und fühlen Sie sich generell nicht fit, sollte Ihr Arzt die Schilddrüsenwerte checken. Bei Verdacht auf eine Unterfunktion wird die Konzentration des Hormons TSH im Blut gemessen. Es wird von der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) ausgeschüttet, um die Produktion der Schilddrüsenhormone anzukurbeln. Bestätigt sich der Verdacht, helfen z. B. Hormontabletten.

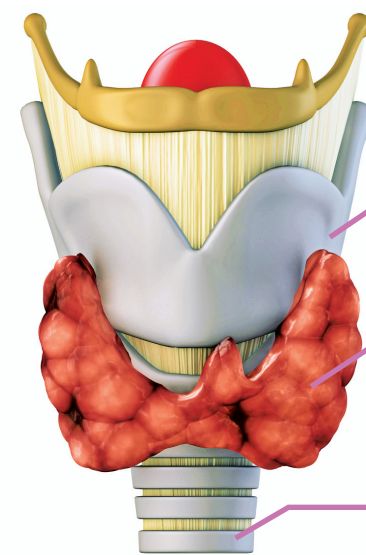
Sonderfall Hashimoto. Oft verbirgt sich hinter einer hartnäckigen Unterfunktion die Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis. Sie ist nicht heilbar, kann aber mithilfe von Hormonersatz-Tabletten in idealer Dosis problemlos behandelt werden. Mehr dazu lesen Sie im Experten-Interview rechts.

Eine überaktive Drüse stresst Körper & Seele

Betroffene mit einer Überfunktion (Hyperthyreose) der Schilddrüse sind dagegen im innerlichen Dauerstress, fühlen sich gereizt, unruhig, rastlos. Sie leiden unter Schlafstörungen, Herzbeschwerden wie Herzstolpern, schwitzen schnell oder neigen zu Durchfall und scheinbar grundlos purzelnden Pfunden.

Überfunktion: Gefahr fürs Herz. Da die Schilddrüse ständig Hormone aussendet und den Körper zu Höchstleistungen antreibt, können unbehandelt auf Dauer Vorhofflimmern und ein Herzinfarkt die Folge sein.

Mini-Organ mit Maxi-Wirkung



Mit ihren Hormonen regelt die Schilddrüse Stoffwechsel, Herz und Kreislauf, Nerven, Muskeln und unser seelisches Befinden. Das nur walnussgroße Organ sitzt vorn im Hals auf Höhe des Kehlkopfes

Schildknorpel Er ist das größte Knorpelstück des Kehlkopfes und gibt ihm seine dreieckige Form.

Schilddrüse Wegen ihrer zwei charakteristischen Drüsenlappen wird die kleine Hormonfabrik auch Schmetterlingsdrüse genannt.

Luftröhre Vergrößert sich die Schilddrüse, kann sie die Luftröhre einengen, und das führt zu Atem- und/oder Schluckbeschwerden.

Überfunktions-Auslöser Nr. 1: Morbus Basedow. Diese Autoimmunerkrankung entsteht durch eine Fehlfunktion des eigenen Immunsystems: Es stellt Antikörper her, die die Schilddrüsenzellen dazu anregen, zu viele Hormone zu bilden. Typische Symptome neben der Überfunktion sind vorstehende Augen und eine vergrößerte Drüse samt Kloßgefühl im Hals. Betroffen sind vor allem Frauen.

Auslöser Nr. 2: heiße Knoten. Auch heiße Knoten, die zusätzlich Hormone produzieren, können schuld an einer Überfunktion sein. Sie entstehen z. B. infolge von Jodmangel: Die Schilddrüse braucht Jod zur Bildung ihrer Hormone. Fehlt es, versucht sie, das Manko auszugleichen, indem sie überschüssiges Gewebe, einen sogenannten Kropf oder eben heiße Knoten, bildet.

Therapie-Optionen: Der Endokrinologe verordnet zum Hemmen der überaktiven Hormonproduktion meist Schilddrüsenblocker (Thyreostatika). Reicht das nicht aus, wird das Gewebe operativ entfernt oder dem Patienten z. B. zur Radio-Jod-Therapie geraten. Er nimmt dann radioaktives Jod als Kapsel oder flüssig ein. Das reichert sich kurzzeitig in der Drüse an und bremst die Hormonbildung. Neu in Deutschland ist die Zerstörung der Knoten mit hochfrequentem Ultraschall (siehe auch Info-Kasten rechts).

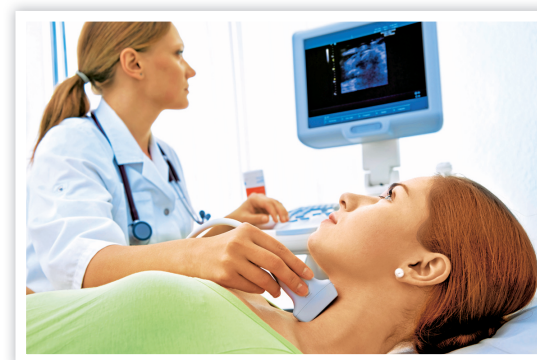
Kalte Knoten. In den meist harmlosen kalten Knoten werden kaum Hormone produziert. Da sie sich aber zu Krebs entwickeln können, sollten sie beobachtet werden. Im Zweifel bringt eine Feinnadel-Punktion Klarheit.

Frauen sind gefährdet, können aber vorbeugen

Frauen neigen eher zu Schilddrüsenstörungen als Männer. Vermutet wird daher neben der genetischen Veranlagung ein Einfluss der Hormone. Unabhängig davon können wir das Organ aber aktiv vor Entgleisungen schützen.

Schutzstoff Jod. Damit in der Mini-Hormonfabrik alles rundläuft, brauchen Erwachsene 200 Mikrogramm Jod täglich (steckt z. B. in 100 g Seelachs). Weitere Jod-Lieferanten sind Kabeljau, Schellfisch, Brokkoli, Spinat, Feldsalat oder Milch. Wer über die Nahrung zu wenig aufnimmt (z. B. manche Veganer) kann zu Jodtabletten (Apotheke) greifen. Aber Vorsicht: Schilddrüsenpatienten sollten erst mit ihrem Arzt sprechen! Oft unterschätzt, aber sinnvoller Schilddrüsenchutz: Rauchverzicht.

DIAGNOSE-STELLUNG: Neben dem Abfragen der typischen Symptome, einer Tastuntersuchung und einem Bluttest schaut sich der Arzt die Schilddrüse im Ultraschall genauer an



Infos und Fakten

Das raten die Experten Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis

Bei dieser chronischen Schilddrüsenentzündung richten sich Antikörper des Immunsystems gegen die Schilddrüse.



Prof. Burkhard Herrmann, Endokrinologe u. Schilddrüsen-spezialist aus Bochum; endo-bochum.de

Woran erkennt man die Autoimmunerkrankung? „Typisch sind nach einer möglichen kurzzeitigen Schilddrüsenüberfunktion ein ständiges Kältegefühl und länger andauernde Symptome

der Unterfunktion wie Müdigkeit oder Verstopfung. Der Endokrinologe diagnostiziert sie mittels Bluttest und Ultraschalluntersuchung.“

Wie wird sie behandelt? „Bei geringer Unterfunktion im Anfangsstadium kann Selen helfen. Sonst ist die lebenslange Hormonersatztherapie mit L-Thyroxin nötig. Wichtigster Gradmesser für die passende Hormondosis ist hierbei, ob sich der Patient gut damit fühlt. Bei der Neueinstellung testet man die Blutwerte nach sechs bis zwölf Wochen, später einmal pro Jahr. In der Schwangerschaft steigt der Bedarf übrigens an.“

Aus der Forschung:

Knoten-Entfernung per Ultraschall: In Frankfurt am Main wurden erstmals in Deutschland heiße und kalte Schilddrüsenknoten mit hochintensiv fokussiertem Ultraschall (HIFU) entfernt. Dieser wird von außen auf den Schilddrüsenknoten gerichtet, bewirkt damit Absterben und Abbau der Geschwulst. „Es wird nur der Knoten zerstört, gesundes Schilddrüsenengewebe wird geschont und behält seine normale Funktion“, erklärt Prof. Frank Grünwald, Direktor der Klinik für Nuklearmedizin am Uniklinikum, die Vorteile des Verfahrens. Die Therapie erfolgt ambulant und unter örtlicher Betäubung.

Unfallgefahr bei Unterfunktion: Eine Studie im Autosimulator zeigte, dass eine Unterfunktion ebenso negative Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit haben kann wie der Genuss von Alkohol. Mit Hormontabletten war die Reaktions-schnelligkeit wieder im Normalbereich.