



◀ CHECK-UP
Per Ultraschall kann der Arzt bereits kleinste Veränderungen feststellen

? Warum ist die Schilddrüse so wichtig?

▶ Mit Jod und Eiweißbausteinen erzeugt das Miniorgan die Hormone Trijodthyronin und Thyroxin, kurz T3 und T4. Diese gelangen in jedes Organ und sind für den Stoffwechsel verantwortlich. Sie steuern u.a. die Funktion von Herz, Kreislauf, Muskeln, Verdauung und Nerven. Ohne Schilddrüsenhormone würden wir nach mehreren Monaten sterben.

Warum macht sie so 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 Jodmangel-Zeiten zu wenig von dem wichtigen Spurenelement aufgenommen haben. Frauen sind häufiger betroffen, weil die weiblichen Östrogene offenbar bei der Entstehung von Schilddrüsenerkrankungen eine Rolle spielen. Die Symptome können

● NERVOSITÄT ● MÜDIGKEIT ● KINDERLOSIGKEIT

Nie wieder Probleme mit der Schilddrüse!

Experten
beantworten die wichtigsten **Fragen**

▶ **SPEZIALIST Prof. Burkhard Herrmann (44) aus Bochum ist ein bekannter Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie**



dabei sehr vielfältig und unspezifisch sein, z.B. ist der Betroffene ständig müde. Verkürzt gesagt: Wer sich generell öfter nicht wohlfühlt, sollte seine Schilddrüse vom Arzt untersuchen lassen.

Wie wird die Diagnose gestellt?

▶ Der Arzt tastet die Schilddrüse ab und untersucht sie per Ultraschall. Dabei wird die Halsregion mit einem Schallkopf von außen untersucht. Mit moder-

nen Geräten können Knoten bereits ab einer Größe von Millimetern erkannt werden. Das erspart oft sogar eine Szintigraphie, bei der dem Patienten ein radioaktives Kontrastmittel gespritzt wird. Bei Auffälligkeiten bringen zusätzliche Blutuntersuchungen Klarheit.

Was ist die häufigste Erkrankung?

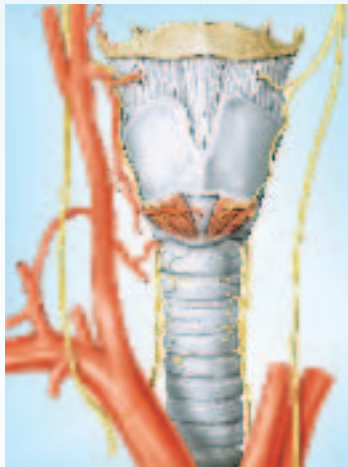
▶ Durch zu wenig Jod kann es zu einer Vergrößerung der Schilddrüse kommen. Bei dem Versuch, den Mangel an Jod und damit an Schilddrüsenhormonen auszugleichen, vermehrt

Fotos: Fotolia (2) Bowden/Fritis-Larsen, Genzyme GmbH, MEV, Praxis Prof. Herrmann, Thinkstock; Illustration: KES

sich Gewebe, es entsteht ein Kropf. Er wird mit Jodtabletten allein oder in Kombination mit Schilddrüsenhormonen behandelt. Ohne Therapie können 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.



▲ **KRAFTZENTRALE** Die Schilddrüse sitzt unterhalb des Kehlkopfs und bildet dort lebenswichtige Hormone

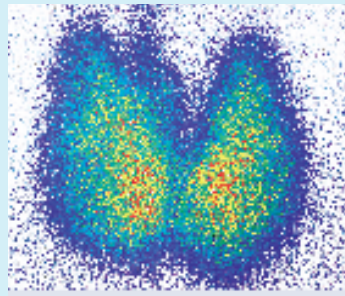
ckeln. Eine Punktion schafft Klarheit. Heiße Knoten produzieren unkontrolliert Hormone, so dass es zu einer Schilddrüsen-Überfunktion kommt. Der Körper läuft dann auf Hochtouren: Typisch sind u.a. Unruhe, Reizbarkeit, Schlafprobleme, Schwitzen, Gewichtsverlust.

Wie werden heiße Knoten behandelt?

► Mit Schilddrüsenblockern, die die Hormonproduktion bremsen. Hilft das nicht, werden die Knoten entfernt oder es wird eine Radiojodtherapie eingesetzt. Dabei muss der Patient eine Kapsel einnehmen, die radioaktives Jod enthält. Es reichert sich in der Schilddrüse an und zerstört übermäßig hormonproduzierendes Gewebe.

Wie kommt es zu einer Unterfunktion?

► Sie kann eine Folge der Hashimoto-Thyreoiditis sein. Das ist eine Auto-Immunerkrankung, bei der körpereigene Abwehrzellen das Gewebe der Schilddrüse angreifen. Symptome sind z.B. Müdigkeit, Frösteln, Abgeschlagenheit, Depres-



▲ **AUFNAHME** Eine normale Funktion der Schilddrüse zeigt sich im Szintigramm gelb und blau, rote Bereiche weisen auf eine erhöhte Aktivität hin

sionen oder brüchiges Haar. Hier müssen lebenslang Schilddrüsenhormone verabreicht werden. Auch die Gabe von Selen kann die Entzündungsaktivität reduzieren. Eingesetzt wird das Spurenelement auch bei Morbus Basedow.

Was ist Morbus Basedow?

► Ebenfalls eine Auto-Immunerkrankung: Sie tritt oft bei hormonellen Umstellungen (z. B. Wechseljahre) auf. Typisch sind vorstehende Augen und eine Schilddrüsen-Überfunktion. Die Therapie: Infusionen mit Kortison, Blocker und Selen.

SELBSTTEST Ist meine Schilddrüse gesund?

Leiden Sie oft unter...

- Herzklopfen, Nervosität?
- Zittern der Hände?
- Schwitzen?
- Störungen des Menstruationszyklus?
- Gewichtszunahme oder starker Abnahme?
- geschwollenen Lidern Lidrandentzündungen?
- Verdauungsproblemen?
- eingeschlafenen Händen und Füßen?
- Schlafstörungen?
- ständiger Müdigkeit?
- Konzentrationsproblemen?
- Verstimmungen?
- spröden Haaren/Nägeln?

ERGEBNIS: Haben Sie fünf oder mehr Symptome angekreuzt, sollten Sie vorsorglich Ihre Schilddrüse untersuchen zu lassen.

LEBENSWICHTIG Jod in der Nahrung

Zwar ist Deutschland dank der Verwendung von Jodsalz kein Jod-Mangelgebiet mehr. Aber dennoch sind viele Menschen damit unterversorgt. Besonders reich an Jod sind Lebensmittel aus dem Meer wie Algen, Schellfisch, Kabeljau und Miesmuscheln, aber auch Seealgen. Weil das Spurenelement von der Schilddrüse gespeichert wird, genügt es schon, zweimal in der Woche Fisch oder Muscheln zu essen.

Gute Jod-Lieferanten sind außerdem Brokkoli, Spinat, Feldsalat und Champignons. Da man bei Nutztieren Jod in das Futter mischt, ist es auch in tierischen Produkten

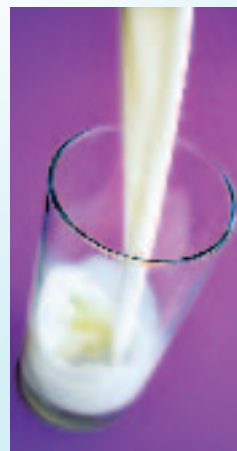
wie Milch, Eiern und Fleisch enthalten. Die meisten Bäcker fügen ihren Backwaren ebenfalls Jodsalz hinzu.

Wer über die Nahrung zu wenig davon aufnimmt, weil er sich z. B. vegan ernährt, kann ergänzend Jodtabletten (Apotheke) einnehmen. Schilddrüsenpatienten hingegen sollten nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt zusätzliche Präparate einnehmen. Ein Zuviel kann in solchen Fällen nämlich sogar schädlich sein.

Ganz wichtig ist es, nicht zu rauchen! Denn die giftigen Stoffe im Zigarettenrauch behindern die Jodaufnahme und stören die Schilddrüsenfunktion.



► **LIEFERANTEN** Spinat, Milchprodukte und Lachs versorgen unseren Körper auf ganz natürliche Weise mit dem Spurenelement Jod



Täglicher Jodbedarf (in Mikrogramm)

Säuglinge	40-80
Kinder 1-9 Jahre	100-140
Kinder 10-12 Jahre	180
Jugendliche & Erwachsene	200
Erwachsene über 50	180
Schwangere/Stillende	230-260

Jodgehalt verschiedener Nahrungsmittel*

Seelachs	250
Miesmuschel	130
Spinat	15
Hühnerei	10
Milch	9
Haferflocken	4

*Angaben in Mikrogramm je 100 g Lebensmittel