



Keine Energie?

Hitzewallungen?

Herzrasen?

Unkonzentriert?

Frieren Sie?



VON „ERSCHÖPFT“ BIS „UNERKLÄRLICHES ÜBERGEWICHT“

100 SYMPTOME – eine Ursache

Was jeder über das geheimnisvollste Organ seines Körpers, die Schilddrüse, wissen sollte ...



PROF. DR. BURKHARD L. HERRMANN

Facharzt für Innere Medizin,
Endokrinologe und Diabetologe in eigener
Praxis in Bochum (www.endo-bochum.de)

Bin ich bloß müde, weil ich zu wenig geschlafen habe? Friere ich, weil ich besonders kälteempfindlich bin? Rast mein Herz lediglich, weil ich so viel Stress habe? Oder sind diese Befindlichkeiten in Wirklichkeit Warnsignale einer Krankheit, und ich sollte lieber einen Arzt aufsuchen? „Aber auch dann bleibt die Diagnose oft zweifelhaft“, sagt der Bochumer Endokrinologe Prof. Dr. med. Burkhard L. Herrmann. Denn bei kaum einer anderen Fehlfunktion unseres Körpers sind die Symptome so schwer zu deuten wie bei der Schilddrüse. Trotzdem ist sie bei jedem dritten Menschen krankhaft verändert! Mit häufig drama-

tischen Folgen. Obwohl sie nur etwa walnussgroß ist, steuert sie unseren gesamten Stoffwechsel. Rund um die Uhr ist die Schilddrüse damit beschäftigt, die zwei jodhaltigen Hormone Thyroxin und Trijodthyronin zu produzieren. Diese sind daran beteiligt, die täglichen Stresssituationen zu bewältigen, Körpertemperatur und Verdauung zu regulieren sowie Herzschlag, Puls und Blutdruck anzuregen oder zurückzufahren. Sogar auf unser seelisches Wohlbefinden, unsere Sexualität, und das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln hat sie Einfluss. Was jeder über die Folgen einer erkrankten Schilddrüse wissen sollte, verrät Prof. Herrmann.

**Wie kann es sein,
dass angeblich jeder
dritte Deutsche
schilddrüsenerkrank
ist und die meisten
nichts davon wissen?**

Fragen Sie doch mal eine Frau, ob sie häufig friert – mit einer 99-prozentigen Wahrscheinlichkeit wird sie sofort „Ja!“ rufen. Ähnlich ist es bei den anderen Symptomen: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Verstopfungsneigung, Gewichtszu- oder -abnahme, Haarausfall, trockene Haut... Das alles hat fast jeder schon einmal erlebt. Noch dazu treten die meisten Schilddrüsenerkrankungen im Alter zwischen 40 und 60 auf. Also in einer Zeit, in der sich Wechseljahresbeschwerden und normale Alterserscheinungen bemerkbar machen. Dadurch ist es noch schwieriger, die Symptome richtig zu deuten. Mein Tipp:

Wer länger an einer unerklärlichen Müdigkeit leidet, ein Druckgefühl im Hals spürt oder genetisch vorbelastet ist, weil Mutter oder Vater eine Schilddrüsenerkrankung haben oder hatten, der sollte zum Arzt gehen! Aber zum Endokrinologen, also zu einem Experten für Schilddrüsenerkrankungen. Sonst dreht sich das Problem nämlich um: Da werden plötzlich Krankheiten diagnostiziert, an denen die Betroffenen gar nicht leiden.

**Es wird eine
Schilddrüsenerkrank-
heit diagnostiziert,
die es gar nicht gibt?**

Das erlebe ich sehr häufig. Vielen Menschen werden Schilddrüsenhormone verschrieben, die sie überhaupt nicht brauchen, weil Blutwerte falsch gedeutet wurden. Genauer: die TSH-Werte. Dieses TSH, das Thyreoidea-stimulierende

Hormon, ist ein Botenstoff aus dem Gehirn, der die Schilddrüse reguliert. Bei 95 Prozent der Menschen liegt der TSH-Wert zwischen 0,4 und 4 Milli-Units pro Liter (mU/L). Allerdings unterliegt dieser Wert zum Beispiel auch tageszeitlichen Schwankungen und ist individuell sehr verschieden. Man kann sagen: Jeder Mensch hat seinen eigenen Wohlfühl-TSH-Wert. Werte größer 4mU/L sind also nicht gleich krankhaft und müssen mit Schilddrüsenhormonen behandelt werden. Trotzdem werden diesen Patienten häufig ohne Not Schilddrüsenhormone verschrieben. Diese Menschen können kerngesund sein. Ein hoher Wert ist keine Krankheit!

**Woran erkennen Sie
denn, ob ein Mensch
wirklich krank ist?**

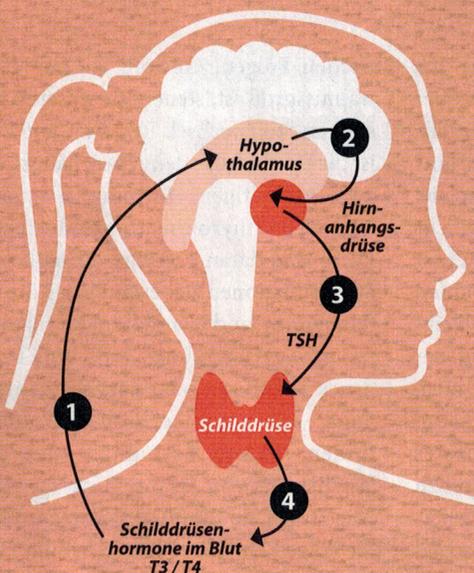
Ein gutes Beispiel ist die Hashimoto-Thyreoiditis. Diese Autoimmunerkrankung ist Schätzungen zufolge für rund 90 Prozent aller Schilddrüsenunterfunktionen verantwortlich. Verursacht wird diese Unterfunktion durch eine dauerhafte Entzündung der Schilddrüse. Klinisch zeigt sich die Unterfunktion unter anderem im TSH-Wert. Entscheidend ist aber auch die Ultraschalluntersuchung. Zu Beginn der Krankheit kann die Schilddrüse leicht vergrößert sein. Im weiteren Verlauf wird sie dann kleiner. Und dann kommt es vor allem auf die Symptome an. Selbst wenn alles für eine Hashimoto-Thyreoiditis spricht und der Patient fühlt sich gut, dann verschreibe ich keine Schilddrüsenhormone. Wir passen die Behandlung ausschließlich den Symptomen an. Mein Leitspruch ist: Wir behandeln Menschen – keine Laborwerte.

**Was sind denn
typische Symptome
für eine Schild-
drüsenunterfunktion?**

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion werden die Hormone T4 und T3 in zu geringen Mengen gebildet. Diese jodhaltigen Hormone sind für unseren Stoffwechsel zuständig. Die Folge: Der Stoff-

KLEINES ORGAN, WICHTIGE FUNKTIONEN

Eine gesunde Schilddrüse wiegt etwa 20 g und ist sieben bis elf cm breit. Gerät sie aus dem Gleichgewicht, fehlen dem Körper wichtige Botenstoffe. Denn die von der Schilddrüse gebildeten Hormone beeinflussen Stoffwechsel und fast sämtliche Organfunktionen. Es entstehen körperlichen Symptome wie z. B. Schwitzen oder Schluckbeschwerden. So funktioniert der Regelkreislauf der Schilddrüse:



- 1 Die Menge an Schilddrüsenhormonen im Blut wird vom Hypothalamus wahrgenommen.
- 2 Dieser leitet der Hirnanhangsdrüse weiter, wie hoch die Menge an Schilddrüsenhormonen ist und wieviele Hormone die Schilddrüse weiterhin herstellen soll.
- 3 Die Hirnanhangsdrüse leitet dieses Signal weiter an die Schilddrüse.
- 4 Die Schilddrüse stellt nun so viele Schilddrüsenhormone her wie der Körper benötigt und gibt sie ins Blut ab, damit sie sich mit dem Blut im ganzen Körper verteilen können.

wechsel ist krankhaft verlangsamt. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nehmen ab. Ganz typische Symptome sind Müdigkeit und Abgeschlagenheit, ein langsamer Puls, Muskel- und Konzentrationsschwächen, Gewichtszunahme und Kälteintoleranz, das heißt, die Betroffenen ziehen sich eher wärmer an und halten sich lieber in wärmeren Räumen auf. Ihre Haut ist tendenziell blass und trocken. Außerdem haben Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion ein vermehrtes Schlafbedürfnis und leiden häufig unter Verstopfung. Viele fühlen sich depressiv. Möglicherweise spüren sie ein Engegefühl im Hals oder müssen sich häufig räuspern. Mit der gezielten Gabe von Stoffwechselformonen lässt sich eine Unterfunktion meist sehr gut behandeln.

Was sind die Symptome einer Überfunktion?

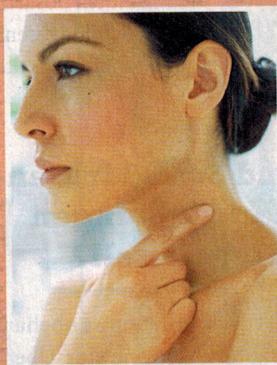
Viele betroffene Frauen freuen sich zunächst, wenn ihre Schilddrüse zu viele Hormone produziert – sie nehmen dann nämlich plötzlich mehrere Kilo ab, ohne die Kalorienzufuhr reduziert oder den Kalorienverbrauch gesteigert zu haben. Weitere Symptome sind Unruhe, Konzentrationsschwäche, Herzklopfen, Ein- oder Durchschlafstörungen, Schwitzen. Betroffene halten sich nicht gerne in warmen Räumen auf. In besonders schweren Fällen können sie sogar Wahnvorstellungen oder Halluzinationen bekommen. Eine der Hauptursachen für eine Schilddrüsenüberfunktion ist Morbus Basedow, eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem Antikörper produziert, die die Schilddrüse permanent zur Bildung von Schilddrüsenhormonen antreiben.

Wie lässt sich ein Morbus Basedow behandeln?

Etwa 90 Prozent der Betroffenen, die an Morbus Basedow erkranken, sind Frauen. Bei ungefähr 40 Prozent der Betroffenen kommt noch eine Augen-

SCHILDDRÜSEN-UNTERSUCHUNGEN IM ÜBERBLICK

In der Regel wird bei einer Schilddrüsen-Untersuchung eine Stufendiagnostik angewandt. Die wichtigsten Stufen stellen wir Ihnen hier vor:

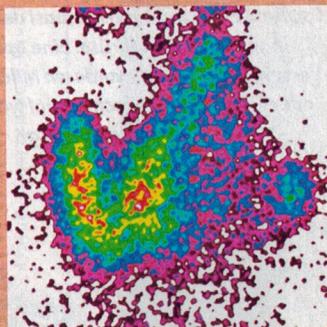
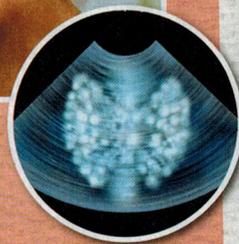
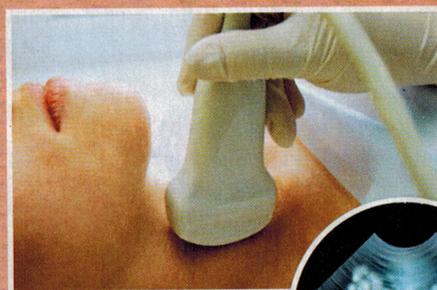


ABTASTEN

Bei der Tastuntersuchung (Palpation) tastet der Arzt die untere Halsregion mit den Fingerkuppen ab. Dabei sollte der Patient den Kopf in den Nacken legen und gelegentlich schlucken. So lassen sich knotenförmige Veränderungen oder eine vergrößerte Schilddrüse erkennen. Zusammen mit den Ergebnissen der Blutuntersuchung wird entschieden, ob weitere Untersuchungen notwendig sind.

ULTRASCHALL

Eine Ultraschalluntersuchung ist ein bildgebendes Verfahren: Mithilfe der sogenannten Sonographie können auf dem Monitor Lage, Größe, Form und Durchblutung des Organs untersucht werden. Dabei lassen sich auch Knoten oder Zysten erkennen. Während der Untersuchung trägt der Arzt ein Kontaktgel auf und führt den Schallkopf über die Haut am Hals. Die Untersuchung dauert nur etwa fünf bis zehn Minuten.



SZINTIGRAFIE

Bei der Szintigrafie-Untersuchung kann der Schilddrüsenstoffwechsel mithilfe einer radioaktiven Substanz, die in die Armvene gespritzt wird, sichtbar gemacht werden. Die Strahlenbelastung ist dabei relativ gering und vergleichbar mit der einer Röntgenaufnahme. Ärzte können unter anderem erkennen, ob ein Schilddrüsenknoten keine oder zu viele Schilddrüsenhormone produziert. „Heiße Knoten“, die auf eine Überfunktion hinweisen können, sind dabei Stellen, die besonders stark angereichert sind. Blau steht beispielsweise beim typischen Szintigraphie-Farbbild für geringe, rot für hohe Aktivität.

symptomatik dazu, die sich häufig durch hervorstehende rötliche Augen („Glubschaugen“) zeigt. Diagnostiziert wird der Morbus Basedow über die typischen Symptome einer Überfunktion und eine Ultraschall-Untersuchung. Im Blutbild zeigen sich sowohl die Überfunktion, als auch eine erhöhte Anzahl der TSH-Rezeptor-Antikörper. Der Morbus Basedow lässt sich sehr gut mit Tabletten behandeln. Allerdings ist es wichtig, die Therapie frühzeitig zu beginnen! Nach etwa anderthalb Jahren setzt man die Schilddrüsenblocker allmählich ab. Bei etwa 50 Prozent der Patienten arbeitet die Schilddrüse anschließend wieder normal. Bei den anderen ist eine Radiojodtherapie, bei der die besonders aktiven Zellen zerstört werden, oder eine operative Entfernung der Schilddrüse notwendig.

Wodurch kann eine Überfunktion sonst noch ausgelöst werden?

Ein weiterer Auslöser sind sogenannte warme Knoten, die deutlich mehr Schilddrüsenhormone bildet als das umliegende nicht-knotige Gewebe. Diese Knoten entstehen meist durch einen Jodmangel und eine erbliche Veranlagung. Bekommt die Schilddrüse dauerhaft zu wenig Jod, kompensiert sie diesen Mangel mit einer Vergrößerung, einem Kropf, oder mit der Bildung hormonbildender Knoten. Ab etwa einem Zentimeter Durchmesser lassen sich diese Knoten manchmal ertasten. Besonders einfach kann man sie durch eine Ultraschalluntersuchung erkennen. Oder durch eine ergänzende Szintigraphie. Der Patient bekommt eine radioaktiv markierte Substanz gespritzt. Je aktiver ein Schilddrüsenbereich ist, desto mehr von dieser radioaktiven Substanz nimmt er auf. Auf dem farbigen Bild zeigt sich dieser Bereich dann orange oder rot (siehe Bild auf Seite xy). Wir sprechen von heißen Knoten. Das hat nichts mit der Temperatur im Gewebe zu tun, sondern nur mit seiner Darstellung. Obwohl warme Knoten so gut wie nie entarten, sollten sie entweder operativ entfernt oder mit der Radiojodtherapie behandelt werden.

Wenn es heiße Knoten gibt gibt es auch kalte Knoten?

Kalte Knoten produzieren keine Hormone, sind also nicht aktiv und kalt wie eine ausgestellte Heizung. Diese Bereiche zeigen sich in der Szintigraphie blau oder violett, daher nennt man sie kalt. In sehr seltenen Fällen, bei etwa einem Prozent, können sich diese kalten Knoten bösartig verändern. Dann entsteht Schilddrüsenkrebs. Aber wie gesagt: Das ist äußerst selten.

Wie gefährlich sind Schilddrüsenerkrankungen generell?

Grundsätzlich können unbehandelte Funktionsstörungen wie eine Überfunktion der Schilddrüse zum Beispiel Herzrhythmusstörungen verursachen, die zum Schlaganfall führen können. Gerade hat eine Studie der Universität Rotterdam gezeigt: Schon leicht erhöhte Hormonwerte steigern das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzstillstands um das 2,5-Fache! Auch die Gefahr, innerhalb der nächsten zehn Jahre an einem plötzlichen Herztod zu sterben, ist um vier Prozent erhöht. Der Grund: Der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren, der Herzschlag ist beschleunigt, der Blutdruck steigt. Das verursacht bei manchen Menschen Herz-

rhythmusstörungen. Aber auch eine sehr starke Unterfunktion kann das Risiko gefährlicher Herzerkrankungen erhöhen. Menschen mit einer Schilddrüsenerkrankung sollten daher unbedingt von einem Endokrinologen betreut werden!

Wie kann ich mich schützen?

Viele Studien haben gezeigt, dass mit der Beseitigung des Jodmangels auch die Häufigkeit von Schilddrüsenknoten reduziert werden konnte. Um den täglichen Jodbedarf zu decken, benötigt ein Erwachsener täglich etwa 200 Mikrogramm Jod – diese Menge steckt in ungefähr 100 Gramm Seelachs. Weitere gute Jod-Quellen sind Kabeljau, Milch oder Algen. Ich zum Beispiel esse mindestens einmal pro Woche Seefisch. Außerdem salze ich mit jodiertem Speisesalz. Mehr halte ich aber nicht für notwendig, da auch die genetische Vorbelastung eine entscheidende Rolle spielt.

Aber die Einnahme von Jod wird doch durchaus auch kritisch gesehen...

Nur Menschen, die unter einer extremen Form von Überfunktion leiden, sollten auf ihre

MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG ZUM ZIEL

Das Spurenelement Jod ist quasi der Kraftstoff für unsere Schilddrüse. Eine optimale Versorgung damit garantieren Milchprodukte oder fettreicher Seefisch (2-mal wöchentlich eine Portion à 150 g)



Jodzufuhr achten. Außerdem wird diskutiert, dass Jod die Entstehung einer Hashimoto-Thyreoiditis begünstigen kann. Andererseits gilt es als erwiesen, dass eine ausreichende Jodversorgung die Entstehung von Knoten verhindert. Und Knoten sind ein viel größeres Problem – die finden sich immerhin bei etwa jedem dritten Deutschen. Für die Hashimoto-Thyreoiditis gibt es keine genauen Zahlen, man geht von etwa zwei bis drei Prozent in der Bevölkerung aus. Ich befürworte deshalb eine gute Jodversorgung. Eine gesunde Schilddrüse kommt auch mit einer kurzzeitigen Überversorgung zurecht. Und laut Studien bei Kindern und Jugendlichen liegt unsere Jodversorgung noch immer eher im unteren wünschenswerten Bereich. Wie dürfen also ruhig noch etwas „jodhaltig nachsalzen“ ... 🌿



TEXT KERSTIN KROPAC FOTOS ISTOCKPHOTO (5); GETTY IMAGES; PR ILLUSTRATION DIANA BRAUSEWETTER; SHUTTERSTOCK



REISE-DURCHFALL

Kaum etwas kann den Urlaub leichter verderben als Reise-Durchfall. Ursachen sind meist ungewohnte Speisen, fremde Bakterien und Viren. Zur effektiven Vorbeugung und Behandlung wird immer häufiger eine spezielle Arznei-Hefe (Perenterol®, rezeptfrei, nur in Apotheken) eingesetzt. In einer wissenschaftlichen Studie mit mehr als 3.000 Reisenden wurde die Wirksamkeit von Perenterol® überzeugend belegt.*

Arznei-Hefe vielseitig wirksam

Kaum ein für medizinische Zwecke entwickelter Naturstoff zeichnet sich durch so viele sich positiv ergänzende Wirkungen aus: So bindet die Arznei-Hefe nicht nur fremde Bakterien im Darm, gleichzeitig wird der Darm auch von den bakteriellen Giften, der eigentlichen Ursache für die Beschwerden, befreit. Darüber hinaus verhindert die in Perenterol® enthaltene Hochleistungs-Hefe einen übermäßigen Flüssigkeitsverlust und stabilisiert zudem die empfindliche körpereigene Darmflora.

Durchfälle können je nach Ausprägung auch mehrere Kapseln eingenommen werden. Von Vorteil ist dabei die gute Verträglichkeit. Im Gegensatz zu vielen anderen Durchfallmitteln ist diese speziell entwickelte Arznei-Hefe daher nicht nur für Erwachsene, sondern auch bereits für Kinder ab 2 Jahren zugelassen.

Vorsicht bei vermeintlich günstigen Nachahmer-Produkten: Die in vielen Studien gezeigte Wirksamkeit von Perenterol® lässt sich schon wegen der speziellen Herstellungstechnologie der Hefekulturen nicht auf andere Präparate übertragen.

Zur Vorbeugung und Behandlung

Zum Schutz vor Reise-Durchfall reichen bereits 2 Kapseln pro Tag. Mit der Einnahme wird am besten 5 Tage vor Abreise begonnen. Zur Behandlung akuter



*Kollaritsch, H.H. et al. Prophylaxe der Reisediarrhoe. Münch Med Wochenschr. 1988; 38: 671-4.

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reisedurchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Akne. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. www.perenterol.de