

TEXT *Susanne Lehrner*
ILLUSTRATIONEN *Stefanie Röhnisch*

SCHALT-ZENTRALE

MULTITALENT. Klein, fein – und superwichtig: Die Schilddrüse ist etwa walnussgroß und sitzt direkt unter dem Kehlkopf. Von dort aus dirigiert sie nahezu jeden Vorgang im Körper. Was passiert, wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät?

H

erztätigkeit, Körpertemperatur, Kreislauf, Stoffwechsel, Nervensystem und sogar die Psyche – unsere Schilddrüse beeinflusst unzählige Bereiche im Organismus. Trotzdem denkt man bei Gewichtszunahme, Hautproblemen, Frieren oder verstärktem Schwitzen nicht sofort an dieses schmetterlingsförmige Organ, denn Symptome einer

Schilddrüsenstörung sind meist unspezifisch und betreffen gleich mehrere Bereiche im Körper. Bis Betroffene (übrigens zu mehr als 90 Prozent Frauen) eine Diagnose erhalten, vergeht oft viel Zeit. Welche Anzeichen auf eine Über- oder Unterfunktion hindeuten, was der Schilddrüse gut tut und warum sie mehr Beachtung in der Vorsorge bekommen sollte – zwei Schilddrüsenexpertinnen geben Antworten.

EINFLUSSREICH

Um zu verstehen, warum die Schilddrüse so zentral für unsere Ge-

sundheit ist, ist es wichtig, sich ihre Funktionsweise anzusehen. Die Schilddrüse ist die größte reine Hormondrüse im Körper und produziert Schilddrüsenhormone. Diese wirken in allen (!) Körperzellen und regen dort den Energiestoffwechsel an, deshalb kann die Schilddrüse auch als Energiezentrale bezeichnet werden. Sie selbst wird wiederum vom aus der Hypophyse stammenden TSH (Thyreostimulierendes Hormon) reguliert. Beispiel: Um Nährstoffe aus der Nahrung in Energie umzuwandeln, wird das so-

genannte T3 benötigt. Wird davon zu wenig produziert, weil eine Schilddrüsenstörung vorliegt, funktioniert dieser Vorgang nicht mehr optimal. Das Ergebnis: Man friert leichter und nimmt schneller zu bzw. nur sehr schwer ab. „Doch die Schilddrüse hat auch enormen Einfluss auf alle anderen Hormondrüsen“, erklärt Ernährungsberaterin und Schilddrüsen-Coachin Hannah Hausser. „Dadurch beeinflusst sie viele weitere Organe und Organfunktionen wie Darmfunktion und -motilität, Fettverbrennung, Gehirnzellen und Zellen des



Nervensystems, weibliche Geschlechtsorgane, Muskelaktivität, Nebennieren, Schweiß- und Talgdrüsen und das Haarwachstum.“ Das Wissen darüber, dass die Schilddrüse an all dem beteiligt ist, besteht allerdings noch nicht lange. Jahrhundertlang ging man in der Medizin davon aus, dass die Schilddrüse nur ein Platzhalter im Hals ist. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Wichtigkeit der Schilddrüse erstmals dokumentiert, heute weiß man: Sie ist lebensnotwendig.

UNSPECIFISCH

So wichtig sie für unsere Körperfunktionen ist, so empfindlich ist die Schilddrüse gegenüber negativen Einflüssen. „Ist sie gesund, fühlen wir uns ausgeglichen und

leistungsstark; gerät sie aus dem Gleichgewicht, kann das Pendel in zwei Richtungen ausschlagen – es entwickelt sich entweder eine Über- oder eine Unterfunktion der Schilddrüse“, so Hauser. Bei einer Überfunktion werden zu viele Schilddrüsenhormone produziert, der Stoffwechsel ist dann sehr schnell. Betroffene sind meist sehr dünn, leiden an zitterigen Händen, starkem Herzklopfen, häufigem Stuhlgang und starker innerer Unruhe. Ihnen wird schnell heiß und sie schwitzen oft auch bei Kälte.

Bei etwa 90 Prozent aller Schilddrüsenerkrankungen handelt es sich allerdings um eine Unterfunktion. Dabei kommen zu wenig Schilddrüsenhormone in den Zellen an. Die Folge: Der Stoffwechsel ist verlangsamt und es kommt zu Symptomen wie stän-

diger Müdigkeit, Gewichtszunahme, Frieren, niedrigem Puls, träger Verdauung, trockener Haut oder trockenen Haaren. Zu den häufigsten und bekanntesten Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse zählen Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow. „Bei Beschwerden wendet man sich am besten an den Hausarzt, Endokrinologen oder an Fachärzte für Nuklearmedizin“, so Brigitta Schmoll-Hauer von der *Klinik Landstraße* bzw. der *Schilddrüsenpraxis Josefstadt*. „Möglichkeiten der Abklärung sind: Kontrolle der Schilddrüsenlaborwerte durch ein Blutbild, Ultraschall, Szintigrafie und Feinnadelbiopsie.“

GUT VERSORGT

Die Ursachen für Schilddrüsenerkrankungen sind übrigens genauso vielfältig wie ihre Symptome. „In unseren Breitengra-

STARKE DRÜSE

Diäten, Stress, zu wenig Licht – das mag die Schilddrüse nicht. Was sie mag:

STRESSREDUKTION

An erster Stelle sollte der Stress reduziert werden – denn sobald dieser im Körper entsteht, steigen Cortisol- und Adrenalinpiegel und die Schilddrüse drosselt die Hormonproduktion.

ERNÄHRUNG

Diäten bzw. Hunger bedeuten für den Körper auch Stress. Die Schilddrüse mag ausgewogene, nährstoffreiche, bekömmliche Lebensmittel – zu regelmäßigen Mahlzeiten.

BEWEGUNG

Auch beim Sport schüttet der Körper Adrenalin aus. Lieber mal einen Gang runterschalten und darauf achten, was der Körper braucht. Vielleicht einen flotten Spaziergang?

TAGESLICHT

Die Schilddrüse ist ein lichtempfindliches Organ. Ein regelmäßiger Schlaf-wach-Rhythmus stabilisiert ihre Arbeit.

FOTO beigestellt

den sind die Böden jodarm. Es wurde zwar in den 1950er-Jahren jodiertes Speisesalz eingeführt, aber es dürfte noch immer einen versteckten Jodmangel in der Bevölkerung geben“, so Schmoll-Hauer. Die Schilddrüse braucht als einziges Organ Jod – aus diesem synthetisiert sie die Schilddrüsenhormone. „Besonders wichtig ist eine ausreichende Jodversorgung in der Kindheit, Jugend, bei Kinderwunsch, Schwangeren und Stillenden, aber auch im Al-

ter. Man denkt heute, dass Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse – neben einer genetischen Disposition – mit einem Jodmangel in der Kindheit zusammenhängen könnten“, erklärt die Spezialistin.

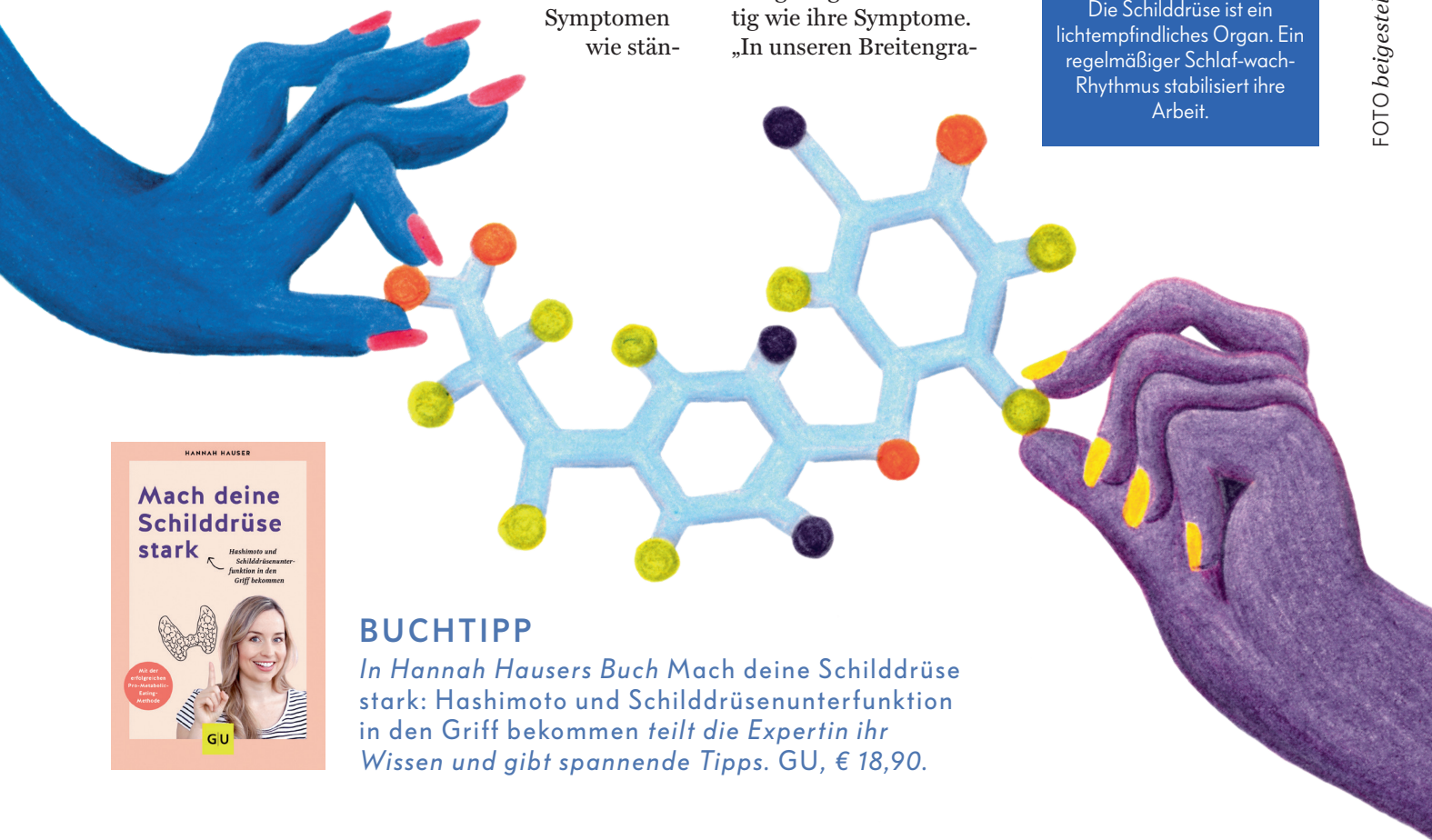
Müssen Tabletten genommen werden, ist es wichtig, zu wissen, dass es sich dabei nicht um Medikamente handelt, sondern um eine Hormonersatztherapie, bei der chemisch idente Schilddrüsenhormone zugeführt werden, die auch im Falle einer Schwangerschaft wichtig für die Embryonalentwicklung sind, vor allem für das Gehirn und die Nervenzellen. Deshalb immer mit dem / der behandelnden ÄrztIn abklären. „Bei den meisten entwi-

ckelt sich eine Schilddrüsenerkrankung im Laufe des Lebens – Umwelteinflüsse und Ernährung spielen eine große Rolle“, warnt Ernährungsberaterin Hauser.

Hormonelle Verhütung sowie Mikroplastik aus Umwelt, Nahrung oder Haushalt können die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht bringen; außerdem strenge und wiederkehrende Diäten, Nährstoffmangel und Dauerstress. Warum? Der Körper kann nicht unterscheiden, woher der Stress kommt, doch die Reaktion ist immer dieselbe: Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet. „Das führt dazu, dass die Schilddrüse das Signal bekommt, den

Stoffwechsel runterzufahren, denn Stress bedeutet ‚Überlebensmodus einschalten und mit Energiereserven gut haushalten!‘“, so Hauser. Dazu zählt auch Stress durch zu viel oder zu intensiven Sport.

Was mag die Schilddrüse? „Back to the Roots könnte das Motto heißen: Ernährung wie zu Omas Zeiten, ausreichend Bewegung, aber maßvoll eingesetzt, Stressreduktion und Licht. Spaziergänge bei Tageslicht, da freut sich die Schilddrüse“, rät Hauser. Sich mit der Schilddrüse zu befassen ergibt also Sinn. Unsere Energiezentrale freut sich jedenfalls über mehr Aufmerksamkeit – auch weil sich ein Ungleichgewicht nicht gleich eindeutig zeigt... ■



BUCHTIPP

In Hannah Hausers Buch *Mach deine Schilddrüse stark: Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion in den Griff bekommen* teilt die Expertin ihr Wissen und gibt spannende Tipps. GU, € 18,90.

Nachhaltig durch die Periode

Die neue Bio-Periodenunterwäsche **ORGANIC** von **SELENACARE** begleitet uns sicher und verlässlich – werden Sie zur Testerin!



SELENACARE

FOTOS beigestellt

GOTS-zertifizierte Biobaumwolle, Lyocellfasern aus nachhaltiger Forstwirtschaft, OEKO-Tex-Standard-100-zertifiziert und vegan – all das zeichnet die nachhaltigen,

praktischen Periodenslips von **SELENACARE** aus. Auch auf Biozide wurde verzichtet, damit die Slips besonders natürlich sind.

Die Periodenunterwäsche ist waschbar und wiederverwendbar und hält bis zu 100 Waschgänge. Einfach kurz mit kaltem Wasser ausspülen und mit der restlichen Kleidung in der Waschmaschine bei 30 Grad waschen – das ist gut für die Umwelt und die Geldtasche.

Das Material ist dünn, auslaufsicher und ange-

nehm zu tragen. Der Slip bietet denselben Komfort wie normale Unterwäsche, verfügt jedoch über eine integrierte Saugfläche. Diese kann bis zu 25 ml Flüssigkeit (entspricht ca. 2,5 Tampons) aufnehmen und sicher einschließen. Dadurch hat man stets ein trockenes Tragegefühl. An leichten und mittleren Tagen der Periode ist kein zusätzlicher Schutz notwendig.

Mehr Infos gibt's unter [selenacare.com](https://www.selenacare.com).

TEST-AKTION



UND SO GEHT'S: 50 Leserinnen haben die Möglichkeit, die Bio-Periodenunterwäsche **ORGANIC** von **SELENACARE** zu testen und im Anschluss zu bewerten – einfach bis 11.12.2022 auf [wienerin.at/](https://www.wienerin.at/) gewinnen bewerben!