

SUZY COHEN



Schlank
UND *schön*
TROTZ
HASHIMOTO

WIE SIE IHRE
SCHILDDRÜSEN-
GESUNDHEIT
OPTIMIEREN

mvgverlag 

© 2017 »Schlank und schön trotz Hashimoto« (ISBN 978-3-86882-879-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

Ein guter Rat

Was Sie in meinem Buch lesen, kann den Rat Ihres Arztes nicht ersetzen. Sie sollten nicht versuchen, Ihre gesundheitlichen Probleme mithilfe dieses Buches selbst zu diagnostizieren, zu behandeln und zu heilen. Bitte besprechen Sie alle Veränderungen Ihres Lebensstils, die Ihre Gesundheit beeinflussen – vor allem die Dosierung Ihrer Medikamente – zuvor mit Ihrem Arzt. Die hier vorgeschlagenen Nährstoffe (sowie ihre Dosierung, sofern angegeben) sind als Empfehlung gedacht und nicht für jedermann geeignet. Jede Schilddrüsenstörung ist eine ernsthafte, komplexe Erkrankung, die sofortige ärztliche Behandlung erfordert. Folgen Sie Ihren Instinkten, aber hören Sie auch auf den Rat Ihres Arztes. Für Ihre Gesundheit und alle damit zusammenhängenden Entscheidungen tragen Sie selbst die Verantwortung. Dieses Buch soll Sie nur informieren. Außerdem rate ich Ihnen, bei jeder Störung den Rat mehrerer Ärzte einzuholen.

*Für meine guten Freunde Richard
und Jean Nickoloff und all die Menschen weltweit,
die unserem Land gedient und ihm von Herzen
gern gegeben haben.*

Vorwort

Von Dr. David Brownstein
Autor von *Overcoming Thyroid Disorders*

Suzy Cohens Buch *Schlank und schön trotz Hashimoto* sollte Pflichtlektüre für alle sein. Schilddrüsenerkrankungen haben sich in unserer Zeit zur Epidemie entwickelt. Und doch wissen viele Ärzte immer noch nicht, was genau sie eigentlich untersuchen müssen, um festzustellen, ob ihre Patienten an einer Schilddrüsenstörung leiden oder nicht. Immer häufiger ist dann die Eigenverantwortung des Patienten selbst gefordert, sich einen guten Arzt zu suchen, der ihn in seiner Bemühung um eine normale Schilddrüsenfunktion unterstützt. Eben hier kommt Suzy Cohens Buch ins Spiel. Sie vermittelt alle Informationen, die man braucht, um die Funktion einer Schilddrüse zu optimieren.

Die Schilddrüse produziert die Schilddrüsenhormone, die rund um die Uhr den Stoffwechsel jeder Zelle im Körper regeln. Winzige Veränderungen der Hormonmengen haben eine große Auswirkung auf die Zellen und damit auch auf unser Wohlbefinden. In den letzten 40 Jahren haben Ärzte den Zustand der Schilddrüse nur getestet, indem sie den Wert des Thyreotropin (TSH), des schilddrüsenstimulierenden Hormons, im Blutkreislauf gemessen haben. Suzy Cohen erklärt, warum der TSH-Test nicht unbedingt die beste Methode ist, um Schilddrüsenprobleme zu erkennen, und warum auch andere Laborwerte wie der T4- und T3-Wert sowie der der Schilddrüsen-Antikörper herangezogen werden sollten. Außerdem wird dargestellt, warum die basale Körpertemperatur überprüft werden sollte, wenn ein Patient Schilddrüsenprobleme hat. Das Buch erklärt unmissverständlich, weshalb der TSH-Test allein nicht ausreicht und welche Werte Sie zusätzlich kontrollieren lassen müssen, um die Funktion Ihrer Schilddrüse korrekt einschätzen zu können.

Suzy Cohen ist Apothekerin. In ihrem Buch *Vorsicht Nährstoffräuber!* beschreibt sie, wie Medikamente den Körper um Vitamine und Nährstoffe bringen können. Davon ist natürlich auch die Schilddrüse betroffen.

Auch unsere Nahrungsmittel selbst weisen mittlerweile einen fast besorgniserregenden Mangel an Vitalstoffen auf. Kunstdünger und Pestizide haben die Böden zahlloser wichtiger Spurenelemente beraubt. Ich habe in meiner Laufbahn als Arzt die Nährstoffversorgung zahlloser Patienten geprüft und festgestellt, dass fast jeder Patient den einen oder anderen Mangel aufwies. Ebendieses Ungleichgewicht in der Vitalstoffversorgung beeinträchtigt die Schilddrüse. Es auszugleichen, schafft häufig auch die Grundlage, damit diese wichtige Drüse unseres Körpers einwandfrei funktionieren kann. Suzy Cohen stellt dies so klar und einleuchtend dar, dass Sie Ihre Nährstoffversorgung selbst in die Hand nehmen können.

Eine der Hauptfunktionen der Schilddrüse ist die Regulierung des Körpergewichts. Was das Körpergewicht betrifft, kann man in den USA heutzutage schon von einer Fettsucht-Epidemie sprechen. Fast zwei Drittel der Amerikaner sind übergewichtig, die Hälfte davon steht an der Grenze zur Fettsucht. Das hat schwerwiegende Folgen. Die Betroffenen leiden an Diabetes, erhöhtem Blutdruck und anderen chronischen Erkrankungen. Doch warum gibt es so viele Übergewichtige? Suzy Cohen ist der Ansicht, dass man diese Epidemie erst in den Griff bekommen kann, wenn es möglich ist, die Schilddrüsenunterfunktion korrekt zu diagnostizieren und zu behandeln.

Die USA sind die reichste Nation der Erde, und die Amerikaner bezahlen für ihre gesundheitliche Versorgung mehr als in jedem anderen Land auf der Welt. Und doch leiden sie so häufig unter Übergewicht und chronischen Krankheiten. Ich persönlich bin davon überzeugt, dass die Gründe hierfür in Nährstoffmangel, Schadstoffen und hormonellen Schwankungen zu suchen sind. Dieses Buch wurde geschrieben, um diesem traurigen Trend entgegenzuwirken. Es wird Sie informieren und Ihnen helfen, Entscheidungen zu treffen, die Ihrer Gesundheit zuträglich sind. Meiner Meinung nach sollte jeder Medizinstudent dieses Buch lesen. Immer wenn Suzy Cohen ein Buch veröffentlicht, lerne ich etwas Neues dazu. Ihnen wird in diesem Buch beigebracht, wie Sie Ihre Schilddrüsenfunktion verbessern können.

Dr. David Brownstein

Autor mehrerer Bestseller, unter anderem: *Overcoming Thyroid Disorders*,

The Miracle of B12 and Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It

Einführung

Wir alle versuchen, jeden Augenblick unseres Lebens so gut wie möglich auszukosten und uns in unserer Haut wohlzufühlen. Jeder hat im Leben so seine Herausforderungen zu meistern. Die Gesundheit steht dabei an erster Stelle. Wenn Sie nicht gesund sind, ist alles andere von untergeordneter Bedeutung. Aus diesem Grund will ich Ihnen helfen! Ich möchte fast wetten, dass auch Sie schon einmal zu Ihrem Arzt gesagt haben: »Ich bin müde, deprimiert und wiege mehr als je zuvor.« Und vermutlich hat Ihr Arzt darauf wie die meisten Ärzte geantwortet: »Essen Sie weniger und treiben Sie mehr Sport!« Ich zumindest habe schon mit solchen Medizinern zu tun gehabt, und genau aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben.

Jede Gewebeart in Ihrem Körper benötigt Schilddrüsenhormone, um bestimmte Aufgaben zu erledigen. Hier liegen die Ursachen, weshalb Sie ständig müde sind und frieren, warum Ihre Freundin mit der Schilddrüsenunterfunktion einfach nicht von ihrem Gewicht runterkommt und die ganze Zeit deprimiert ist. Ja, ich weiß, auch Ihre Kollegin leidet unter Schilddrüsenunterfunktion und sie hat ganz verschiedene Symptome!

Ich bin Mutter, und jetzt, da dieses Buch gerade fertig ist, in mittleren Jahren. Ich habe im Leben schon einiges mitgemacht. Beruflich bin ich seit 25 Jahren als Apothekerin und Gesundheitsberaterin mit dem Spezialgebiet Naturheilkunde tätig. Gelernt habe ich allerdings die klassische, mit allopathischen Medikamenten arbeitende Schulmedizin. Außerdem bin ich Beraterin für Functional Medicine, die sich mit den funktionellen Zusammenhängen der körperlichen Systeme beschäftigt. Diese Tätigkeit übe ich seit mehr als 15 Jahren aus.

Wenn Sie Gewicht verlieren, schön sein und ein erfülltes Leben führen möchten, müssen Sie einige Schlüsselhormone des menschlichen Körpers im Auge behalten. Dazu gehören vor allem die Schilddrüsenhormone. Ich weiß das, weil ich selbst mit einem niedrigen Schilddrüsenhormonspiegel

zu kämpfen hatte. Als Pharmazeutin kann ich Ihnen versichern, dass sich in puncto Diagnose und Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen in den letzten Jahrzehnten kaum etwas bewegt hat. Das Resultat davon ist, dass Sie immer noch – völlig unnötig – leiden.

Wussten Sie, dass Schilddrüsenhormone auf jede Zelle Ihres Körpers wirken? Die meisten Menschen denken, Schilddrüsenhormone hätten nur etwas mit der Schilddrüse zu tun, die vorne unten am Hals sitzt. Doch in Wahrheit verursacht eine Unterfunktion so gravierende Symptome, dass es schon fast lächerlich ist, wenn Ihr Arzt *nicht* die richtige Diagnose stellt. Die häufigsten Symptome haben Bezug zu unserem Stoffwechsel und unserer Stimmungslage: Der Zeiger auf der Waage schnell nach oben, und Ihre Stimmung geht in den Keller. Das nächste klare Symptom ist Müdigkeit. Sie werden leicht müde, und ohne erkennbaren Grund geht Ihnen schneller als gewohnt die Kraft aus. Oder Sie frieren viel. Und Sie können nicht mit Stress umgehen. Sie fühlen sich wenig attraktiv und weinen schnell. Ihr Körper reagiert nicht mehr so wie früher, und das liegt nicht daran, dass Sie älter werden! Schilddrüsenerkrankungen treffen schon Leute um die zwanzig. Es handelt sich also nicht um Alterserscheinungen!

Ihre Schilddrüse ist buchstäblich für Ihr Leben verantwortlich. Sehen Sie sich die Fotos auf der nächsten Seite an. Entweder Sie sehen aus wie die Frau links oder wie die rechts. Der Vergleich dieser Bilder soll klar zeigen, wie wichtig Schilddrüsenhormone für die Gesundheit sind. Beides sind Bilder von mir: Auf dem Foto links bin ich zehn Jahre jünger als auf dem Foto rechts, das erst vor wenigen Monaten aufgenommen wurde. Meine Schilddrüsenfunktion verbessert zu haben, hat meinen Körper um 15 Pfund leichter gemacht. Ich war nie besonders schwer, doch bei einer Körpergröße von 1,59 Meter sind 15 Pfund eine ganze Menge. Mein Gewicht betrug zuerst 125 Pfund, dann 110. Welchen Unterschied das macht, sehen Sie selbst.

Heute habe ich viel mehr Energie als zu der Zeit, als das linke Foto aufgenommen wurde. Ich schlafe gut und fühle mich für eine Frau von fast 50 Jahren super. Ich bin aktiv, mache Yoga und tanze Zumba. Und wenn Sie mich besuchen kommen, können wir gerne in meinem heimatlichen Colorado wandern gehen. Früher konnte ich nie länger Sport treiben. Ich hatte dunkle Ringe

unter den Augen und musste mich täglich mehrmals hinlegen. Das ging einige Jahre so. Damals lebte ich noch in Florida. Ich kann mich noch erinnern, dass ich 2007 einem Arzt erzählte, dass ich dauernd so müde sei. Ich hatte meinen Satz noch gar nicht zu Ende gesprochen, da stellte er mir schon ein Rezept für ein Antidepressivum aus. Nur war ich gar nicht depressiv. Ich war müde, obwohl ich mehr als neun Stunden täglich schlief. Würden Sie mich kennen, wüssten Sie auch, dass ich eigentlich eine recht unkomplizierte Person bin und viel lache. Daran hat sich bis zum heutigen Tag nichts geändert. Um ehrlich zu sein: Damals arbeitete ich halbtags in einer Apotheke, schrieb mein erstes Buch und kümmerte mich um meine Kinder. Ich war ziemlich ausgepumpt, was meine Energiereserven anging, aber die Art Müdigkeit, unter der ich litt, fühlte sich irgendwie nicht normal an und war schwer zu beschreiben. Ich glaube, Sie wissen schon, was ich meine. Ich fühlte mich schwer, schnell ausgelaugt, kurzatmig und beim Zumba wurde mir manchmal schwindlig. Ich konnte mich eigentlich immer gut konzentrieren, aber damals hatte ich auch damit Schwierigkeiten, was ich höchst eigenartig fand.



Wie auch immer, der Arzt erkannte die Ursache für meine ständige bleierne Müdigkeit nicht und verschrieb mir stattdessen ein Psychopharmakon. Mir war klar, dass ich das nicht brauchte, und fühlte mich sehr allein und verängstigt. »Soll mein Leben künftig so ausschauen?«, fragte ich mich. »Ist das alles, was es an Medikamenten gibt?« Gleichzeitig wurde ich Zeugin, wie der Gesundheitszustand meines Mannes schlechter wurde. Obwohl er Rat bei verschiedenen Ärzten suchte, wurde er immer kränker. Er hatte damals Lyme-Borreliose, eine Infektionskrankheit, doch wussten wir das zu jener Zeit noch nicht. Die Antibiotika, die er bekam, schädigten sein Nervensystem dauerhaft. (Wir werden uns später noch mit der Wirkung von Antibiotika beschäftigen.) Jedenfalls war das damals eine schrecklich belastende Situation! Ich fing an, ernsthaft über mein weiteres Leben und die Frage nachzudenken, wie ich mir und meinem Mann helfen konnte. Dabei schwor ich mir eines: Sollte ich etwas finden, was uns beide wieder auf die Beine bringen konnte, würde ich mich dafür erkenntlich zeigen. Das Ergebnis dieses Bemühens halten Sie hier in Händen.

Langer Rede kurzer Sinn: Ich begab mich zu einem anderen Arzt, der dann meinen Ferritinwert bestimmen ließ. Der Ferritinwert sagt aus, wie es um die Eisenspeicher des Körpers steht. Meiner war erschreckend niedrig. Er lag bei 8, dabei sollte er zwischen 70 und 90 liegen. Meine Eisenmangelanämie beeinflusste meine Schilddrüsenhormone und verursachte diese abnorme Müdigkeit. Aha! Das war schon ein interessantes Ergebnis, denn die Standardtests für Eisen und Schilddrüsenhormone fielen »normal« aus. All dies beeinflusste auch meine Nebennierenhormone. Einige waren schlicht nicht mehr messbar. Das bedeutet: Sie lagen nahe null. (Eisen und Schilddrüsenhormone sind sozusagen Kumpels. Mehr darüber erfahren Sie in Kapitel 14: Eisenmangel und chronische Müdigkeit.)

Doch es gibt noch mehr aus meinem Leben zu berichten. Mein Mann Sam bekam Schilddrüsenprobleme aufgrund der Antibiotika, die er hatte einnehmen müssen. Wir kamen dahinter, weil ihm ständig kalt war. Gut, jetzt leben wir im kalten Colorado, aber damals wohnten wir in Florida, wo meistens Temperaturen über 30 Grad Celsius herrschen! Wenn wir miteinander ausgingen, stiegen wir ins Auto, und er saß dort erst einige Minuten

in der brütenden Hitze, bevor wir das Fahrzeug anließen und damit auch die Lüftung einschalteten. Er meinte, er fühle sich im aufgeheizten Auto am wohlsten. (Ich schnappte nach Luft, ich persönlich hasse nämlich Hitze.) Ich saß ruhig und gelassen da, solange ich es eben durchhielt, aber früher oder später bellte ich ihn doch an: »Jetzt lass endlich den verdammten Wagen an!«

Bei einer Routineuntersuchung beim Arzt erfuhren wir, dass seine Körpertemperatur um drei Uhr nachmittags bei 34,8 Grad Celsius lag! Wir nahmen weitere Messungen vor und fanden heraus, dass sie zwischen 34,7 und 35,6 Grad Celsius schwankte. Normalerweise liegt die Körpertemperatur eines Erwachsenen bei 37 Grad Celsius. Kein Wunder also, dass er sich gerne in die Autos sauna zurückzog! Jetzt, da wir in Colorado leben, haben wir uns eine richtige Sauna zugelegt. Darin kann er sich nach Herzenslust aufhalten, statt mich im Auto durchkochen zu lassen.

Sie können sich vielleicht vorstellen, dass Sams aberwitzig niedrige Temperatur alle seine Körperfunktionen beeinträchtigte. Die Schilddrüse ist für die Regulierung der Körpertemperatur und für die Empfindung von kalt und warm zuständig. Das ist nicht unbedingt etwas Neues. Wenn Sie auf einschlägigen Webseiten zu diesem Thema recherchieren, finden Sie tonnenweise wissenschaftliche Artikel dazu. Ich habe auf *Pubmed.com* recherchiert und aus den dort publizierten wissenschaftlichen Aufsätzen und den ihnen zugrunde liegenden klinischen Versuchen Tipps zusammengestellt, die Ihr Leben verändern werden.

Einige der Aufsätze, die ich in diesem Buch zitiere, sind nicht neu. Sie fragen sich jetzt vielleicht, warum ich so alte Daten verwende. Die bessere Frage würde allerdings lauten: »Wenn diese Informationen schon so lange vorliegen, warum habe ich bis jetzt nicht davon gehört?« Traurigerweise braucht die Mainstream-Medizin offenkundig 20 bis 30 Jahre, bis sie ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse praktisch verwertet. Außerdem herrscht ein gewisser Glaubenskrieg in der Frage, mit welchen Laborergebnissen eine Schilddrüsenerkrankung am besten diagnostiziert werden kann. Leider werden viele medizinische Fakten zum Politikum, weil Ärzte ständig davon ausgehen, dass das, was sie damals an der Uni gelernt haben, heute immer noch

absolut richtig ist. Sie streiten untereinander, und wir müssen währenddessen weiterleiden.

Das typische Szenario sieht so aus: Der Arzt hat eine Überprüfung Ihrer Schilddrüsenwerte angeordnet. Die Resultate sind da, alles ist im Bereich des Normalen. Der Arzt erklärt Ihnen: »Alles in Ordnung. Es geht Ihnen gut.« Sie wissen natürlich, dass das nicht stimmt! Und Sie sollten auch nicht Dr. Google konsultieren müssen, um herauszufinden, ob Sie eine Schilddrüsenunterfunktion haben, wenn Sie eigentlich einen Arzt dafür bezahlen. Ein Ziel meines Buches ist, Ihnen Informationen an die Hand zu geben, und wenn ich kann, werde ich Ihnen auch einfache Lösungen aufzeigen. Doch ich werde Ihnen nicht einzureden versuchen, dass ein Detox-Cocktail oder ein Drei-Tages-Programm Sie von Ihren jahrelangen Problemen befreien wird. Sie werden von mir keine leeren Versprechungen hören. Stattdessen verspreche ich Ihnen Hoffnung – und werde Ihnen alle Informationen zur Diagnose und Behandlung von Schilddrüsenkrankheiten liefern, sodass Sie selbst herausfinden können, wie es gesundheitlich um Sie steht. Denn keine zwei Menschen sind gleich, daher können sie auch nicht gleich behandelt werden. Jeder von uns ist einzigartig – und unsere Reaktion auf Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel ist das auch.

Welche Blutwerte man für eine Diagnose heranzieht, ist von entscheidender Bedeutung. Hätte man bei mir die richtigen Tests gemacht, wäre es mir innerhalb weniger Monate besser gegangen. So aber musste ich mich jahrelang durch den Tag schleppen. Dass man Schilddrüsenunterfunktion haben kann, ohne dass dies bei Bluttests festgestellt wird, empört mich immer noch zutiefst. Denn es bedeutet, dass Sie krank bleiben, weil Sie nicht die nötige Behandlung erhalten. Das ist möglich, weil Standard-Schilddrüsentests in 80 Prozent der Fälle nicht in der Lage sind, eine Schilddrüsenunterfunktion festzustellen! Also fast immer. Ich glaube Ihnen, wenn Sie sagen, Ihre Schilddrüsenwerte seien normal, aber Sie fühlen sich trotzdem mies. Genauso ging es mir ja auch.

Mit »Standard-Schilddrüsentest« meine ich den TSH-Test, der den Wert des schilddrüsenstimulierenden Hormons, Thyreotropin, bestimmt. Dies ist der erste Test, den der Arzt machen lässt. In den USA ist dies »gängige Pra-

xis«, das heißt, die Ärzte halten sich genau daran. Andere Tests gehören nicht zur »gängigen Praxis«, aber ich kenne Ärzte, die sie trotzdem machen lassen und dafür von ihren Kollegen kritisiert werden. Beachten Sie: Zu einem guten Arzt zu gehen, ist der erste Schritt zur Gesundung.

Ich fühle mich geehrt, dass Sie mir Ihr Vertrauen schenken, und ich bin fest entschlossen, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit zu begleiten. Nichts würde mich glücklicher machen, als wenn Sie endlich ein erfülltes Leben führen könnten, ein schönes, glückliches, starkes und gesundes Leben. Sie müssen einen Arzt finden, der Ihnen glaubt! Ich werde Sie darüber informieren, welche Laborwerte aussagekräftig sind, sodass Sie selbst darauf drängen können, dass diese überprüft werden. Ich werde Sie die »Sprache« der Schilddrüse lehren. Und zwar so, dass man Sie ernst nimmt und der Arzt Ihnen mit Respekt begegnet.

Sie müssen sich mit Ihrer Schilddrüse auskennen, wenn Sie gesund werden wollen! Das heißt, Sie müssen sich mit neuen Ideen auseinandersetzen, die auf den ersten Blick kompliziert wirken können, sich aber im Endeffekt doch stets wiederholen. Auf meiner Webseite finden Sie Videos, die Ihnen zusätzlich helfen, noch besser zu verstehen, wovon ich hier spreche.

Sie verdienen es, ein von Energie, Gesundheit und Glück erfülltes Leben zu führen. Es ist an der Zeit, Ihre Schilddrüse endlich gesunden zu lassen! Bei all dem Geld, das Sie möglicherweise für Labortests, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben haben, sollten Sie sich doch längst besser fühlen! Ich verspreche Ihnen, Ihnen so gut zur Seite zu stehen, wie ich nur kann.

Ihre





Teil I

Die Schilddrüse

Eine Drüse – viele Aufgaben

Ihre Schilddrüse ist ein wichtiges, kostbares Organ, Sie haben ja schließlich nur eine. Sie ist fragil, geformt wie ein Schmetterling umschließt sie die Luftröhre tief unten am Hals. Sie reagiert massiv auf Chemikalien, ob sich diese im Swimmingpool, in der Zahnpasta, im Trinkwasser oder in Ihrem neuen Auto befinden. Viele dieser Stoffe stören Ihre Schilddrüse in ihrer Funktion, die darin besteht, Schilddrüsenhormone zu produzieren.

Die Schilddrüsenhormone wirken auf jede einzelne Körperzelle, und von denen haben wir Milliarden. Sie regeln rund um die Uhr all Ihre Aktivitäten. Eine ihrer Hauptaufgaben ist es, Nahrungsbestandteile in Energie umzuwandeln. Die Schilddrüse verwandelt also Essen in Treibstoff. Und wenn sie nicht richtig arbeitet? Dann sind Sie natürlich müde. Deshalb gehört Müdigkeit, vor allem am Morgen, zu den Leitsymptomen der Schilddrüsenunterfunktion. Dauert die Müdigkeit den ganzen Tag an, dann ist das eher ein Zeichen für eine schlechte Funktion der Nebennieren, die möglicherweise mit einer Schilddrüsenunterfunktion einhergeht. Wenn die Schilddrüsenhormone ausbleiben, pumpen die Nebennieren für eine gewisse Zeit mehr Hormone in den Körper. Wenn Ihre Nebennieren ständig zu viel Cortisol ausstoßen, weil Sie noch dazu unter starkem Stress stehen, breiten sich im Körper Entzündungen und Schmerzen aus.

Wenn Ihre Schilddrüsenfunktion gestört ist, haben Sie entweder zu wenig Schilddrüsenhormone (Unterfunktion oder Hypothyreose) oder zu viel (Überfunktion oder Hyperthyreose). In Amerika leiden etwa 20 Millionen Menschen unter Schilddrüsenstörungen, doch nur etwa 60 Prozent wissen dies auch. Vor allem Frauen sind anfällig für Schilddrüsenenerkrankungen. Im Vergleich zu Männern entwickeln sie fünf- bis achtmal häufiger Schilddrüsenfunktionsstörungen. Im Zuge einer Schilddrüsenstörung kommt es unweigerlich auch zu einer Ermüdung der Nebennieren, was zu weiteren hormo-

nellen Störungen führt. Am Erscheinungsbild einer Frau lassen sich solche hormonellen Störungen sofort ablesen:

- Dünnes, trockenes Haar
- Die Augenbrauen sinken an den äußeren Enden in gerader Linie ab.
- Der äußere Rand der Brauen ist nur dünn behaart.
- Der untere Wimpernkranz ist dünn oder fehlt ganz.
- Um Mund und Kinn kommt es wegen der hormonellen Störung zur Ausbildung von Akne.
- Die Ermüdung der Nebennieren zeigt sich in einem dunklen Schatten am inneren Augenwinkel.
- Trockene Haut
- Leichte Schwellung rund um den Adamsapfel

Da die Symptome von Schilddrüsenerkrankungen häufig nicht so ausgeprägt sind, werden sie leicht übersehen oder auf andere Ursachen zurückgeführt. Ich empfehle Ihnen, Ihre Schilddrüsenwerte einmal jährlich testen zu lassen. Viele Menschen leiden unter einer nicht erkannten Schilddrüsenunterfunktion. Haben Sie deswegen vielleicht auch schon einmal Sätze wie die folgenden von Ihrem Arzt zu hören bekommen?

- Das ist eine leichte Depression.
- Sie sind einfach übergewichtig.
- Sie sind im Wechsel.
- Sie sind halt in der Menopause.
- Das ist alles nur Einbildung.
- Hören Sie auf, sich auf Facebook was zusammenzulesen. Das kann ich wohl besser beurteilen.

Wenn Sie sich nicht auf die Unterstützung Ihres Arztes verlassen können, werden Sie sich weiter schlecht fühlen. Darunter leiden auch Beziehungen. Und das macht dann wirklich depressiv! Sie nehmen ständig zu oder schaffen es nicht abzunehmen, obwohl Sie sehr wenig essen. Ihr körperliches und

seelisches Wohlbefinden leidet, was Sie noch mehr belastet. Sie wissen nicht, was Sie tun sollen. Das Ganze kostet schon viel zu viel. Und es ist einfach frustrierend.

Ihr Leben gerät aus dem Gleichgewicht – doch das lässt sich wieder hinkriegen. Es hat allerdings nicht viel Sinn, sich nur in Internetforen herumzutreiben. Was Sie dort lesen, hat anderen vielleicht geholfen, doch für Sie kann es völlig verkehrt sein. Informationen aus dem Internet können sich als irreführend, falsch, ja gefährlich erweisen. Wenn Sie unter einer Schilddrüsenunterfunktion leiden, werden alle Körpersysteme heruntergefahren. Bei der Schilddrüsenüberfunktion ist das Gegenteil der Fall. Da die meisten Menschen unter einer Unterfunktion leiden, werde ich mich in diesem Buch hauptsächlich damit auseinandersetzen. Mehr über die Überfunktion finden Sie in Kapitel 17.

Haben Sie eine Schilddrüsenunterfunktion oder sind Sie schilddrüsenkrank?

Diese Frage ist Ihnen wahrscheinlich völlig neu, aber: Diese Unterscheidung kann entscheidend zu Ihrer Heilung beitragen. Daher sind diese Informationen wichtig, wenn Sie mit Ihrem Arzt sprechen oder Schilddrüsenwerte überprüfen lassen. Denn es ist ein Unterschied, ob Sie eine Unterfunktion haben oder Ihre Schilddrüse »krank« ist.

Wenn Ihre Schilddrüse nicht richtig arbeitet und zu wenig Schilddrüsenhormone produziert, nenne ich das Unterfunktion oder Hypothyreose. Dabei treten alle Symptome auf, die ich in Tabelle 1 nenne. Ihre Schilddrüse kann hierbei einfach nicht genügend Hormone herstellen. Der Begriff der Schilddrüsenunterfunktion ist medizinisch gebräuchlich.

Wenn Ihre Schilddrüse aber gesund ist und genügend Hormone herstellt, Sie jedoch die Symptome haben, die bei der Unterfunktion beschrieben werden, dann sind Sie gemäß meiner Begrifflichkeit »schilddrüsenkrank«. In der wissenschaftlichen Literatur nennt man dies auch manchmal Schilddrüsenhormonresistenz oder Typ-2-Hypothyreose. In diesem Fall ist Ihre Schilddrüse gesund und produziert genügend Hormone, doch gelangen diese nicht

in ausreichendem Maß in Ihre Körperzellen. Aber was Sie gerne möchten, ist doch, dass die Hormone in den Zellen ihre Arbeit verrichten und nicht draußen irgendwo herumlungern. Fraglich bleibt schon, warum man eine derartige Störung medizinisch gebräuchlich als Unterfunktion bezeichnet, obwohl die Schilddrüse genügend Hormone bildet. Ich für meinen Teil werde dieser Gepflogenheit nicht folgen und in diesem Fall zur klaren Unterscheidung den Begriff »schilddrüsenkrank« verwenden.

Die Zellen organisieren sich selbst, um die einzelnen Gewebearten herzustellen, aus denen die verschiedenen Organe bestehen. Wenn aber Ihre Schilddrüse gestört ist, dann hungert Ihr Körper – und mit ihm sämtliche Organe – förmlich nach Schilddrüsenhormonen. Dieser Effekt kann auch eintreten, wenn Ihre Schilddrüse gesund ist und eigentlich genug Hormone herstellt. Genau genommen haben Sie damit keine Unterfunktion. Sie sind »schilddrüsenkrank«. Die meisten Menschen, die dieses Buch lesen, gehören wahrscheinlich zu dieser Gruppe.

Die Produktion der Schilddrüsenhormone

Der Vorgang der Produktion von Schilddrüsenhormonen dauert nur wenige Sekunden. Er sorgt dafür, dass Sie mit Ihren 1,50 bis 2 Metern top in Form sind! Der Hypothalamus (in Ihrem Gehirn) schickt einen Stoff namens TRH (Thyrotropin Releasing Hormone oder Thyreoliberin), auch als Protirelin bekannt, zur Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) an der Gehirnbasis, um dort ein anderes Hormon freizusetzen, das TSH (Thyroidea-stimulierendes Hormon), dessen Aufgabe es ist, die Schilddrüse anzuregen. TRH bewirkt also eine Ausschüttung von TSH. Das TSH wiederum regt die Schilddrüse dazu an, Thyroxin (T4) zu bilden. T4 hat nun noch nicht den richtigen »Hallo wach«-Effekt auf unsere Körpersysteme. Es »aktiviert« in dem Sinne, dass es dem Körper hilft, aus Riboflavin FAD herzustellen, das man Flavin-Adenin-Dinukleotid nennt. Dieses Coenzym spielt eine wichtige Rolle bei der Methylierung, der Übertragung von Methylgruppen. FAD senkt den Blutdruck effektiver als jedes Medikament. Zumindest ist dies das Ergebnis einer wissenschaftlichen

Untersuchung. Sie brauchen genug Thyroxin, um FAD herstellen und für die Methylierung nutzen zu können. Die Methylierung sorgt dafür, dass in Ihrem Körper sozusagen »der Müll rausgebracht« wird.

Wir können also das T4 nicht als Kick für unseren Körper benutzen, doch es hilft uns bei der Methylierung, die Schadstoffe aus dem Körper leitet. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion haben wir automatisch wenig Thyroxin, daher auch weniger Entgiftung. Wenn wir uns wirklich gut fühlen wollen, müssen wir jedoch ohnehin warten, bis der Körper aus T4 ein anderes Hormon namens T3 gebildet hat. Dieses Hormon ist es eigentlich, das uns aktiv macht. Das bringt aber, was die Gesundheit angeht, ein Problem mit sich.

Man hofft, dass T4 in Trijodthyronin oder T3 (auch fT3 oder freies Trijodthyronin) umgewandelt wird. Wenn das allerdings nicht funktioniert und es zu rT3 (reverses Trijodthyronin) wird, dann haben Sie ein Problem! Denn rT3 behindert die Funktion von fT3 und verursacht so die Unterfunktionssymptome. Die Standard-Laborwerte sehen dabei völlig normal aus, denn die Schilddrüse funktioniert auch normal. Aber Sie hängen trotzdem antriebslos auf dem Sofa herum und nehmen zu. Sie waschen Ihre Haare und finden ganze Büschel im Ausguss. Sie sind ständig erkältet. Ihre Zellen hungern förmlich nach Thyronin. Sie sind schilddrüsenkrank!

TABELLE 1: SYMPTOME EINES NIEDRIGEN SCHILDDRÜSENHORMONSPIEGELS

- ✓ Apathie
- ✓ Angstzustände
- ✓ Blasse Haut und Schleimhäute
- ✓ Depressionen
- ✓ Fehlender Haarwuchs außen an den Brauen
- ✓ Fehlender oder dünner Wimpernkranz unten
- ✓ Gedächtnisstörungen
- ✓ Gelenkschmerzen
- ✓ Gewichtszunahme oder Probleme beim Abnehmen

- ✓ Haarausfall
- ✓ Kalte Hände und Füße
- ✓ Konzentrationsstörungen
- ✓ Kurzatmigkeit schon bei geringer Belastung
- ✓ Migräne
- ✓ Müdigkeit und Schwäche
- ✓ Muskelschmerzen
- ✓ Reduzierte Schweißbildung
- ✓ Schlafstörungen und/oder Schlaflosigkeit
- ✓ Starke Menstruationsblutung
- ✓ Trockene Haut und Haare
- ✓ Unfruchtbarkeit
- ✓ Verstopfung
- ✓ Wasseransammlungen im Körper

Warum kommt es zu zahlreichen Fehldiagnosen?

Es gibt viele Menschen, die eine Schilddrüsenhormonresistenz haben, obwohl ihre Schilddrüse gesund ist. Normalerweise wird diese Form der Schilddrüsenerkrankung nicht festgestellt. Gehören Sie möglicherweise zu den Betroffenen? Die Ärzte betrachten Sie als »gestresst« oder »depressiv«. Doch warum? Wohl hauptsächlich deswegen, weil der Standardtest bei Schilddrüsenstörungen die Überprüfung des TSH-Wertes im Blut ist. Das Thyroidea-stimulierende Hormon (oder Thyreotropin) wird im Gehirn gebildet und von der Hirnanhangsdrüse ausgeschüttet. (Die Hirnanhangsdrüse oder Hypophyse ist ein winziges Organ von der Größe einer Erbse!) Das TSH bedeutet der Schilddrüse, langsam mal in die Gänge zu kommen. Man muss sich das so vorstellen: Ihre Schilddrüse hängt faul herum, bis ihr jemand sagt, dass sie gefälligst ihren Hintern hochkriegen soll.

Ein »normaler« TSH-Wert sagt nicht viel aus, ein Wert außerhalb der Norm hingegen schon. Das Problem ist nur: Es dauert einige Zeit, bis der

TSH-Wert aus dem Gleichgewicht gerät. Wenn also die Laborwerte ergeben, dass Ihr TSH-Wert außerhalb des Normbereichs liegt, geht es Ihnen schon richtig schlecht. Das heißt also: Verlassen Sie sich nicht auf den TSH-Test. Wenn Sie sich in Ihrer Haut nicht wohlfühlen und die Symptome einer Unterfunktion an sich erkennen, obwohl Ihr TSH-Wert im Normbereich liegt, dann ist das gar nicht mal so selten.

Liegt Ihr TSH-Wert im Normbereich, sagt man Ihnen, Sie hätten keine Schilddrüsenunterfunktion. Das stimmt auch, trotzdem können Sie schilddrüsenkrank sein – was relativ häufig vorkommt! Möglicherweise herrscht irgendwo in Ihren Milliarden Körperzellen ein drastischer Mangel an Schilddrüsenhormonen. Und wie bereits erwähnt, hat ein Mensch mit einer Schilddrüsenhormonresistenz dieselben Symptome wie jemand, der an einer Unterfunktion leidet! Sie können also eine ganz klare Unterversorgung mit Schilddrüsenhormonen IN den Zellen haben, auch wenn der TSH-Test normal ausfällt. Erst wenn diese Form der Schilddrüsenenerkrankung sehr weit fortgeschritten ist, liegt der TSH-Wert außerhalb der Norm. Bis dahin sind Sie vielleicht fix und fertig, Ihre Beziehung ist den Bach runtergegangen, Ihre Werte lassen sich medikamentös nicht richtig einstellen und Sie fragen sich vermutlich, wie zum Teufel es dazu kommen konnte. Ganz einfach: Der Standardtest für Schilddrüsenenerkrankungen erfasst nicht, was in der Zelle geschieht. Er spiegelt nur das Geschehen im Gehirn wider, zeigt aber nicht, dass Organe und Gewebe nicht genügend Hormone abbekommen.

Warum? Warum? Warum?

Die Referenzwerte für den TSH-Test wurden vor langer Zeit festgelegt. Dazu wurden auch Werte von Menschen herangezogen, die schilddrüsenkrank sind. Der Normbereich sollte also weit niedriger liegen als in den Tests normalerweise angegeben. Natürlich sind die Zahlen von Arzt zu Arzt, von Labor zu Labor anders, aber im Allgemeinen geht man davon aus, dass ein TSH-Wert über 4,5 bzw. 5 schlecht ist und eine Behandlung erforderlich macht. Ich persönlich denke, dass Sie sich schon mit einem TSH-Wert über 1 nicht mehr

wohl fühlen werden. Viele Spezialisten gehen von einem Zielwert zwischen 1 und 2 aus, doch ich würde ohnehin nicht nur den TSH-Wert heranziehen.

Wenn Sie aufgrund Ihrer Symptome denken, dass Sie schilddrüsenerkrank sind, und Ihr Arzt weiterhin nur den TSH-Wert prüfen will und Ihnen erzählt, dass es Ihnen gut gehe, weil Ihre Werte ja im »Normbereich« liegen (der aber nicht »normal« ist), dann zeigt dies nur, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin in puncto Schilddrüsenerkrankungen nicht auf dem neuesten Stand ist. Denn es gibt weit bessere Wege, solche Störungen mit Labortests zu überprüfen (wie ich Ihnen in Kapitel 5 zeigen werde). Meiner Ansicht nach sollte das persönliche Befinden den Ausschlag geben. Wenn Sie einen TSH-Wert von 3 haben und sich super fühlen, dann soll das eben so sein. Haben Sie einen TSH-Wert von 1,5 und fühlen sich schrecklich, dann brauchen Sie Behandlung. Jeder von uns ist einzigartig. Am allerwichtigsten ist, dass Sie verständnisvoll gegenüber sich selbst sind. Hören Sie auf, sich Vorwürfe zu machen, weil Sie schlapp sind und Ihrer Ansicht nach nicht gut aussehen. Oder weil Sie heute mal wieder nicht geschafft haben, was Sie eigentlich wollten. Meinen Sie es gut mit sich selbst.

Um Sie darin zu unterstützen, habe ich ein »Programm« zusammengestellt, das diesen sanften Heilungsprozess begleiten und Ihnen zeigen soll, wie Sie schilddrüsengesund leben. Ich werde im Folgenden immer wieder auf dieses Programm zurückkommen. In Kapitel 24 werde ich die einzelnen Schritte ausführlich erläutern, hier nur in Kürze:

Das Schilddrüsen-Programm

- Suchen Sie sich einen guten Arzt. Hören Sie auf, sich selbst die Schuld zu geben. Suchen Sie sich jemanden, der korrekte Labortests veranlasst und Ihnen die Medikamente bzw. Nahrungsergänzungsmittel verschreibt, die tatsächlich wirken.
- Wandeln Sie T4 in T3 um. Wenn Sie diesen Umwandlungsprozess unterstützen, haben Sie mehr aktives Schilddrüsenhormon zur Verfügung.

T4 (ob nun von Ihrer Schilddrüse produziert oder als Levothyroxin eingenommen) ist nicht die »aktive Form« des Moleküls. Erst wenn es vom Körper in T3 umgewandelt werden kann, fühlen Sie sich besser. Bei vielen Menschen wird diese Umwandlung durch hohe Cortisolwerte, Mangelernährung, einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel oder Ähnliches verhindert. Sie haben auf jeden Fall eine Unterfunktion, wenn keine Umwandlung von T4 zu T3 erfolgt. Das zu wissen ist wichtig!

- Ersetzen Sie fehlende Nährstoffe. Medikamente, Nahrungsmittel und Getränke können Ihnen wichtige Nährstoffe rauben. Wenn Sie Kaffee trinken, verlieren Sie Magnesium. Wenn Sie Cholesterinsenker nehmen, verlieren Sie Vitamin D und das Coenzym Q10. Wenn Sie Kortikosteroide nehmen, Mittel gegen überschüssige Magensäure oder Hormone, verlieren Sie Zink, Selen und andere Vitalstoffe. Dieses räuberische Verhalten verschiedener Medikamente beeinträchtigt auch die Fähigkeit Ihrer Schilddrüse zur Hormonproduktion.
- Interpretieren Sie Ihre Laborwerte korrekt. Wenn Sie die »Normwerte« der Labors akzeptieren, werden Sie krank bleiben. Die heute geltenden Referenzwerte sind nicht gerade förderlich für die Gesundheit. Wenn Sie sie nicht infrage stellen, werden Sie für den Rest Ihres Lebens schilddrüsenskrank bleiben. Ich möchte Ihr Bewusstsein dafür schärfen, dass Ihre sämtlichen Laborwerte »normal« und Sie trotzdem krank sein können. Sie können sich auf die Referenzwerte nicht verlassen, weil in sie zum Teil die Werte von kranken Menschen eingeflossen sind. Warum sollten Sie sich diese zum Maßstab nehmen?
- Schützen Sie Ihre Schilddrüse vor Giften. Und wenn ich »Gift« sage, meine ich zum Beispiel Allergene, die Ihre Schilddrüse mit Entzündungen reagieren lassen. Soja, Gluten, Milchprodukte, Raffineriezucker und künstliche Inhaltsstoffe lassen den Stoffwechsel verrücktspielen. Inhaltsstoffe von schlecht verdauten Nahrungsmitteln bringen die innere Chemie Ihres Körpers durcheinander. Dann stoßen Ihre Zellen viel zu viel

Stoffe aus, die ganz natürlich sind, aber aufgrund des Überangebots trotzdem Schmerzen, Entzündungen, neurologische, emotionale und geistige Probleme verursachen können. Andere »Gifte«, auf die ich Ihre Aufmerksamkeit lenken möchte, sind Chloride, Fluoride und Bromide, die sich in allen möglichen Alltagsprodukten finden.

- Sorgen Sie für einen reibungslosen Transport Ihrer Schilddrüsenhormone. Gelangen diese nicht IN die Zelle, haben Sie eine Unterfunktion. Wenn Ihre Schilddrüse vor Giften geschützt ist und Ihr T4 ohne Verzögerung in T3 umgewandelt wird, müssen Sie dieses in die Zellen bekommen, in die Mitochondrien, die »Motoren« des Körpers, die Energie herstellen. Der Transport von Schilddrüsenhormonen ist ein aktiver, dynamischer Prozess, der ununterbrochen abläuft. Auch in dieser Minute, während Sie dies lesen, wird T3 in die Körperzellen geschafft. Da darf es nicht zum Stau kommen wie auf der Fifth Avenue in New York! Waren Sie da schon mal? Ein Strom von hupenden Taxis, der sich kilometerlang durch die Stadt zieht. Man fragt sich unwillkürlich, was das ganze Geknurre soll, denn sie kommen deswegen keinen Deut schneller vorwärts oder rückwärts. Die Taxis stecken einfach fest. Sie aber wollen, dass der Verkehr auf Ihren Schilddrüsenstraßen fließt. Bitte kein Stau! Daher müssen die Transportmechanismen funktionieren. Ein bestimmter Lebensstil und bestimmte Nährstoffe können dazu entscheidend beitragen.