

## **Leseprobe**

**Alexandra Nau**

**Lerne deine Schilddrüse besser kennen**

**Mensch und Gesundheit ganzheitlich betrachtet**

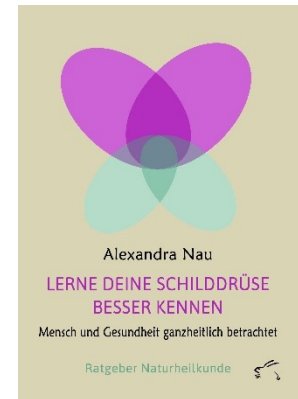
**Ratgeber Naturheilkunde**

ISBN: 978-3-96174-117-5

Paperback, Format 14,8 x 21 cm, 208 Seiten, VK: 16,95 €

Februar 2023

Edition Paashaas Verlag, [www.verlag-epv.de](http://www.verlag-epv.de)



...

### **Lerne deine Schilddrüse besser kennen**

Schon wieder ein Buch über die Schilddrüse – das war sicher Ihr erster Gedanke, oder? Ja, mittlerweile gibt es einige Bücher zu dem Thema – aber – unterschiedliche Autoren, unterschiedliche Schreibweisen, unterschiedliche Arten Wissen zu vermitteln. Da ich viele Vorträge und Workshops zum Thema Schilddrüse halte, war es auch mir ein Anliegen, die stichpunktartigen Folien in eine Buchversion zu bringen und sie der Allgemeinheit zur Verfügung zu stellen. Das Buch ist also nicht aus der Hüfte geschossen, wie man so schön sagt, sondern in mühevoller, jahrelanger Arbeit entstanden.

In meiner Praxis, in meinen Kursen, in meinen Vorträgen begegnen mir quasi täglich Menschen mit einer Schilddrüsenproblematik. Für viele scheint es normal zu sein ein Schilddrüsenmedikament einzunehmen und hinterfragen gar nicht, warum die Schilddrüse ein Eigenleben entwickelt hat und zu groß, zu klein oder ohne ausreichende Funktion ist.

Obwohl Schilddrüsenerkrankungen weltweit stark verbreitet sind – weltweit ca. 200 Millionen Betroffene – wird die Erkrankung, die Diagnostik und die Ursachensuche sowie die Behandlung noch immer stark vernachlässigt.

Mittlerweile nimmt jede fünfte von einhundert Personen in Deutschland ein Schilddrüsenmedikament ein. L-Thyroxin liegt in den Top Ten der meistverordneten Medikamente. Platz 1 bei den meistverordneten Medikamenten belegt Ibuprofen, danach folgt schon L-Thyroxin. Etwa ein Prozent der Bevölkerung in Deutschland leidet an einer Hypothyreose, einer Schilddrüsenunterfunktion. 50-70% der Menschen in Deutschland haben Schilddrüsenknoten. Die Dunkelziffer dürfte allerdings noch weit höher sein.

Jährlich werden mehr als 70.000 Thyreoidektomien (Operationen, bei denen Teile oder die ganze Schilddrüse entfernt wird) in Deutschland durchgeführt. In den meisten Fällen lagen benigne, also gutartige Befunde vor.

Ca. 60.000 Radiojodtherapien werden in Deutschland jährlich durchgeführt. Die Radiojodtherapie wird zur Behandlung eines Morbus Basedow eingesetzt, bei Schilddrüsenknoten und bei Schilddrüsenkrebs. Die Schilddrüse wird dabei mit radioaktiven Jodmolekülen bestrahlt. Zu diesem Zwecke schluckt man radioaktives Jod in flüssiger Form oder als Kapsel. Das geschluckte radioaktive Jod sammelt sich sodann in der Schilddrüse und zerstört die krankhaften Zellen.

Viele wissen gar nicht, warum ihre Schilddrüse Probleme bereitet, warum die Schilddrüse nicht mehr oder aber auch zu intensiv arbeitet, wie bei einer Schilddrüsenüberfunktion zum Beispiel. Das Medikament wird einfach eingenommen, ohne weiteres zu hinterfragen. Dabei gibt es immer einen Grund, warum ein Organ plötzlich anders arbeitet, als es eigentlich sollte. Kein Organ wacht morgens mit uns auf und stellt sich die Frage: „Schöner Tag, was machen wir

denn heute mal Lustiges? Ach, Unterfunktion – ja, Unterfunktion ist toll, das machen wir heute mal.“ Witzige Vorstellung, aber so ist es definitiv nicht.

## Mögliche Ursachen für eine Schilddrüsenfehlfunktion

können sein:

- Viren (Epstein-Barr Viren z.B.)
- Nährstoffmängel (Jodmangel, Zinkmangel, Selenmangel, Mangel an B-Vitaminen)
- Magensäuremangel
- Medikamenteneinnahme
- Hormonelle Verhütung (Pille, Spirale, Implanton...)
- Eisenmangel
- Stress
- Hormonelle Störungen (Progesteronmangel/Östrogendominanz)
- Schlafstörungen und Schlafmangel
- Falsche Ernährungsweise
- Fehlbesiedlungen im Darm
- Übergewicht
- Insulinresistenz
- Chronische Entzündungen
- Alkoholkonsum
- HPU/KPU
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Auf die einzelnen Ursachen werde ich im Verlauf des Buches noch näher eingehen und beschreiben.

Es wird zwar mittlerweile jeder fünfte von einhundert mit Schilddrüsenhormonen behandelt, dennoch gibt es noch wirklich viele Menschen, die Symptome einer Unterfunktion zeigen, aber nicht behandelt werden, weil ihr Arzt es nicht für notwendig hält.

Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion können sein:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Kurzatmigkeit
- Haarausfall
- sprödes Haar
- trockene Haut
- Gewichtszunahme
- Wassereinlagerungen
- Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- Unruhe
- Frieren
- Verdauungsstörungen
- chronische Magenschleimhautentzündungen oder Magenschmerzen
- Herzrhythmusstörungen
- Herzklopfen

- Herzrasen
- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisstörungen
- Muskel- und Gelenkschmerzen

Eine Fülle an Symptomen. Es müssen natürlich nicht alle Symptome gleichzeitig auftreten. Es kann auch sein, dass "nur" zwei oder drei Symptome da sind, was definitiv schon ausreicht ja, um Lebensqualität einzubüßen.

Allein ständig müde und erschöpft zu sein, ist schon eine große Belastung und ein Zustand, der den ein oder anderen schier verzweifeln lassen kann. Wer ständig müde und erschöpft ist, der braucht viel Kraft und Energie um seinen Tag zu meistern. Meist sind diese Menschen auch sehr verspannt und angespannt und nicht selten auch von Schmerzen geplagt und begleitet.

Die Schilddrüse ist ein wirklich sehr mächtiges Organ und das, obwohl sie nur ein paar Gramm leicht ist. Sie steuert so viele Prozesse im Körper und ist unverzichtbar. Ohne Schilddrüse wären wir nicht überlebensfähig. Wird die Schilddrüse operativ entfernt, sind wir auf die Gabe von Schilddrüsenhormonen in Tablettenform angewiesen. Würde es dieses Medikament nicht geben, würden wir kurz nach der Entfernung der Schilddrüse sterben. Ein Physiologe dokumentierte bereits 1856 genau das. Er entfernte Hunden die Schilddrüse und fand heraus, dass die Tiere unmittelbar nach der Operation starben. Die Schilddrüse produziert täglich ca. 100ug (Mikrogramm) des Hormons T4 und ungefähr 30-50ug des Hormons T3.

...

## Was kann ich noch machen oder beim Heilpraktiker/Arzt anregen:

Ursache suchen und finden! Was hat die Schilddrüse in die Unterfunktion, in die Überfunktion oder in die Entzündung getrieben?

Liegt eine Entzündung vor?

Viren – gab es schon mal eine Epstein-Barr Infektion/Pfeiffersches Drüsenfieber?

Liegen Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor? Gluten, Bäckerhefe?

Spielt Stress in meinem Leben eine Rolle?

Gibt es einen Hinweis auf Nebennierenprobleme?

Liegen Nährstoffmängel vor, esse ich sehr einseitig, liegt eine chronische Entzündung im Darm vor, ständig Durchfall oder Verstopfung, chronische Magenschleimhautentzündung, Sodbrennen?

Gibt es eine familiäre Vorbelastung?

Werden Medikamente regelmäßig eingenommen (Säureblocker, Pille, Hormonbehandlung)?

Jodmangel? Selenmangel? Eisenmangel? Ferritin? Vitamin D3 Mangel? Zinkmangel?

Gibt es Hinweise auf ein hormonelles Ungleichgewicht – starke Regelblutungen, Unterleibsschmerzen, Myome, Zysten, mangelnde Libido oder Erektionsstörungen?

In einem ordentlichen und gut geführten Anamnesegespräch lassen sich einige Sachen schon mal eingrenzen und man kann sich auf bestimmte Analysen fokussieren.

Ist die Ursache eingegrenzt und erkannt, sollte dort als erstes angesetzt werden – Mängel ausgleichen, unverträgliche Lebensmittel meiden, antientzündliches Arbeiten, Stressreduktion. Die Schilddrüse kann eigenständig auch sehr gut mit einem Wickel versorgt werden. Dazu entweder einen fertigen Wickel bei Wickel & Co kaufen oder einfach einen

Wickel mit Hilfe eines Baumwolltuchs selbst herstellen. Ich habe mich für Wickel von Wickel & Co entschieden, weil ich die sehr praktisch finde.

In den Wickel kann man Kohl oder Zwiebeln geben oder auch Quark. Alles drei wirkt entzündlich und abschwellend. Denkbar sind auch Wickel mit ätherischen Ölen, wie zum Beispiel Lavendel, Sanddorn, Weihrauch, Orange. Die ätherischen Öle kann man einfach auf ein Lappchen geben und auf den Schilddrüsenbereich am Hals legen. Bei empfindlicher Haut bitte vorsichtig sein, die Öle können zu Hautreizungen führen.

Mit Hilfe der Öle kann man auch sehr gut eine sanfte Schilddrüsenmassage durchführen. Die Massage wirkt gleichzeitig wie eine Lymphdrainage und tut auch dem Kopf sehr gut. Ich nutze dafür gerne ein selbst angemischtes Öl, mit entzündungshemmender Wirkung. Wichtig ist vorher immer die Verträglichkeit zu testen. Dafür am besten etwas Öl auf den Unterarm geben und sanft einmassieren. Bei Rötung und Juckreiz bitte nicht am Hals anwenden.

Massiert werden kann wie folgt – Zeige und Mittelfinger beider Hände mit etwas Öl benetzen und oberhalb des Schildknorpels sanft aufsetzen und herzförmig im Bogen Richtung Schlüsselbeinrube ausstreichen.

...