



Autoren-PDF für private Zwecke des Autors

Abb. 1 Sonografie der Schilddrüse: Im Ultraschall lassen sich Form, Größe, Struktur und Entzündungsherde beurteilen (nachgestellte Szene).  
Foto: © Adobe Stock/Alterfalter

# Renitenz oder Thyreopathie?

Bei Jugendlichen werden **SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN** oft übersehen und nicht selten fehlgedeutet.

Michael Achilles

**DÖNER, ZUCKER** und Leistungsdruck: Das sind die Zutaten, die den Boden für Autoimmunopathien bereiten können – für einen Morbus Crohn, für Diabetes mellitus, aber auch für Schilddrüsenerkrankungen wie die Hashimoto-Thyreoiditis. Die 1912 vom japanischen Pathologen Hakaru Hashimoto beschriebene Entzündung der Schilddrüse ist mit

einer Prävalenz von rund 2% in der Gesamtbevölkerung die häufigste Autoimmunerkrankung in Deutschland und führt auch die meisten Patienten in meine Praxis. Der Großteil sind Frauen zwischen 35 und 55 Jahren. Aber auch der Besuch von Kindern und Jugendlichen, die wegen einer Funktionsstörung der Schilddrüse erscheinen, zumeist eine

Hashimoto-Thyreoiditis, gehört zum Alltag.

## Vitalität steht und fällt mit der Schilddrüsenaktivität

Die Schilddrüse ist nicht größer als eine Walnuss. Doch ihren Einfluss auf unser

Ich-Empfinden im Sinne der Vitalität und des Abrufens des eigenen Potenzials kann man gar nicht überschätzen. Mit Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) produziert sie die Hormone, die unserem Organismus den Takt vorgeben. Sie bestimmen wesentlich über die Thermoregulation, den Energie- und Fettstoffwechsel, den Wasserhaushalt, das Wachstum, die Magen-Darm-Passage, das Herz-Kreislauf-System und die Psyche. Das macht die Schilddrüse für unser Wohlempfinden essenziell. Je nachdem, wie sie funktioniert, können wir uns vital und tatkräftig fühlen, aber auch müde und schlapp oder gar überdreht und unruhig. Diese Wirkbreite und ihr Eingebettetsein in die komplexen Regulationsmechanismen unserer hormonellen Regelkreise machen die Schilddrüse zu einem faszinierenden, aber auch anfälligen Organ. Dies gilt besonders in Zeiten des Umbruchs, so etwa in der Schwangerschaft, den Wechseljahren, aber auch der Pubertät.

### Lebensstiländerung und Östradiol als Hauptverantwortliche

Lust- und Antriebslosigkeit eines Jungen oder Mädchens müssen nicht zwingend ein Symptom von Widerstand gegen elterliche oder schulische Autorität sein. Das Verhalten kann auch auf eine Funktionsstörung der Schilddrüse hindeuten. Während in der Neonatalphase und

Kindheit Schilddrüsenerkrankungen selten auftreten, nimmt die Inzidenz vor allem von Autoimmunthyreopathien mit der Adoleszenz zu: Bei immerhin rund 4% der Jugendlichen finden sich Schilddrüsenantikörper (siehe Kasten). Mädchen sind dabei sechsmal häufiger betroffen als Jungen. Für diese Häufung lassen sich mehrere Thesen ins Feld führen. Zum einen steigt mit der Pubertät die Östradiolproduktion, die den Eiweißspiegel anhebt und eine Bindung des freien Thyroxins an Transportglobuline zur Folge hat. Dies kann eine hypothyreote Stoffwechsellage begünstigen. Zum anderen kann die mit der Pubertät einhergehende Lebensstiländerung Heranwachsender je nach Ausprägung den Ausbruch einer Autoimmunthyreopathie begünstigen.

Betrachtet man das „Vollbild“ eines pubertären Lebensstils, so begünstigen zahlreiche Faktoren eine Funktionsstörung der Schilddrüse: Der Stress, den Pu-

bertierende mit sich, den Eltern und der Schule haben, belastet die Nebennieren und kann auf Dauer eine Kortisolresistenz und/oder einen Hypokortisolismus nach sich ziehen. Softdrinks und Fastfood fördern über Zucker und fehlende Nährstoffe die Entzündungsbereitschaft. Durch fehlende Sonnenexposition kann sich ein Vitamin-D-Mangel entwickeln: Einer Studie der Stiftung Kindergesundheit zufolge haben 63% der Kinder einen mehr oder minder ausgeprägten Vitamin-D-Mangel und damit eine schlechtere Ausgangslage für die Immun- und Hormonregulation.

### Auch für die Schilddrüse sind Rauchen und Pille Krankmacher

Rauchen nimmt seinerseits auf die Schilddrüsenfunktion Einfluss, indem es über die im Zigarettenrauch enthaltenen Thiocyanate die Jodaufnahme vermindert. Auch können zur Verhütung oder leichtfertig gegen Regelbeschwerden oder Akne verschriebene Kontrazeptiva die Entstehung einer Östradioldominanz begünstigen. Dies kann wie beschrieben die Wirkung der Schilddrüsenhormone vermindern. Hierzu zählen auch Hormonspiralen, deren Hormone laut einigen Werbeaussagen angeblich nur lokal wirken. Doch ist diese Aussage nicht nur unverantwortlich, sondern auch unsinnig. Denn würde die These stimmen, so dürfte sich unter der Verwendung einer Spirale wohl auch keine Besserung der Akne im Gesicht einstellen.

## KURZ GEFASST

- 1 *Viele Kinder und Jugendliche, die zunächst für rebellisch oder lethargisch gehalten werden, leiden unter einer unerkannten Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion.*
- 2 *Nach sorgfältiger (Labor-)Diagnostik lässt sich die Schilddrüse in vielen Fällen bereits durch Therapie eines lebensstilbedingten Jod-, Eisen- oder Selenmangels revitalisieren.*
- 3 *Bei der häufig auftretenden Hashimoto-Thyreoiditis hat sich bei Jugendlichen eine Kombination aus Nährstoffen, antientzündlichen Impulsen und probiotischer Therapie bewährt.*

## INFORMATION

### Die wichtigsten Schilddrüsenantikörper

Drei Schilddrüsenantikörper spielen für die Diagnostik von Autoimmunthyreopathien eine besondere Rolle. MAK (Mikrosomale Antikörper) richten sich gegen Mikrosomen (kleine, membran-gebundene Vesikel) der Schilddrüse, aber auch gegen das Enzym TPO, das an der T3- und T4-Synthese beteiligt ist. Daher werden sie auch als TPO-Antikörper (TPO-AK) bezeichnet. Der Thyroglobulin-Antikörper (TAK, Tg-Ak) zerstört das Thyroglobulin, aus dem sich T3 und T4 bilden. TSH-Rezeptor-Antikörper (TRAK) zerstören nicht etwa TSH-Rezeptoren, sondern bewirken über diese analog zu TSH eine gesteigerte T3- und T4-Produktion und damit eine unkontrollierte Hyperthyreose, letztlich Morbus Basedow.

## Rauchen und Stress: besser unter vier Augen besprechen

Da Jugendliche meine Praxis zumeist in Begleitung ihrer Eltern aufsuchen, ist die Anamnese die erste Herausforderung: Das Beisein von Vater oder Mutter hemmt in vielen Fällen den offenen Austausch mit einem Mädchen oder Jungen. Hier hilft das Erbitten eines Gesprächs unter vier Augen. Das schafft eine vertraute Atmosphäre und erlaubt Fragen, die Heranwachsende mit Mutter oder Vater an der Seite kaum beantworten können. Diese sind für die Hintergründe eines Krankheitsverlaufs aber wegweisend – so etwa Fragen zum Rauchen, zur Ernährung und auch zu Stress in der Familie oder im Freundeskreis.

## An Selen- und Eisenmangel gedacht?

Diagnostisch sind neben der Anamnese die Blut- und Urinuntersuchung sowie die Sonografie wegweisend. Hier stehen neben den Schilddrüsenwerten (TSH, fT3, fT4, TPO-AK, TRAK und eventuell rT3) besonders bei Jugendlichen mit Hypothyreose ein möglicher Jod-, Selen- oder Eisenmangel im Vordergrund: Selenmangel führt zu einer Konversionsstörung von T4 zum physiologisch aktiven T3 (Low-T3-Syndrom). Eisenmangel beeinträchtigt die Katalyse der Schilddrüsenhormone aus Tyrosin durch Thyreoperoxidase. Der unter Heranwachsenden verbreitete Jodmangel hat ebenfalls eine unzureichende Synthese der Schilddrüsenhormone zur Folge. Selen und Eisen (Ferritin) lassen sich dabei problemlos über das Vollblut bestimmen. Zum Ermitteln des Jodstatus ist aufgrund des Gleichgewichts zwischen Jodaufnahme und Jodausscheidung die Messung der Jodausscheidung im Harn die zuverlässigste Methode (zum Beispiel bei Labor Dr. Bayer, Leinfelden-Echterdingen).

## Keine Schilddrüsendiagnostik ohne Sonografie

Last but not least kommt der Sonografie zur diagnostischen Abklärung einer

Schilddrüsenfunktionsstörung herausragende Bedeutung zu: Im Ultraschall lassen sich Form, Größe, Struktur und Entzündungsherde der Schilddrüse beurteilen. Wegweisend ist dies neben einem positiven TPO-AK besonders zum Nachweis und zur Verlaufskontrolle bei entzündlichen Schilddrüsenerkrankungen wie der Hashimoto-Thyreoiditis. Diese zeigt sich durch die entzündungsbedingt vermehrte Durchblutung typischerweise echoarm, das heißt im Kontrast zur hellen Drüsenstruktur abgedunkelt.

## Therapie: Nährstoffsubstitution häufig ausreichend

Ergeben sich bei Vorliegen einer einfachen hypothyreoten Stoffwechsellage (Blut, Urin, Sonografie) aus den Untersuchungen ein Jod-, Selen- oder Eisenmangel, so vertraue ich bei Jugendlichen zunächst auf das alleinige und sanfte Beheben der Mangelzustände: Die junge Schilddrüse verfügt über ein hohes Potenzial an Regulation und Revitalisierung.

**Merke: In der Altersgruppe von 14–24 Jahren sind laut Nationaler Verzehrstudie II/2008 38% der Jungen und 73% der Mädchen von Jodmangel betroffen.**

Bei Jodmangel gebe ich Kelp-Algen in einer an den empfohlenen Tagesbedarf angepassten Tagesdosis von 100–200 µg. Bei Eisenmangel rate ich zu dem magenverträglichen und gut resorbierbaren Vital-M® (Fa. Hübner), 1–2 Tbl. zeitversetzt zu Mahlzeiten, zuweilen in Kombination mit Ferrum phosphoricum oder Thyreoidea/Ferrum (Fa. Wala). Zum Beheben eines per Blutuntersuchung nachgewiesenen Selenmangels empfehle ich die milde Substitution von Selen, entweder diätetisch (eine Paranuss enthält zum Beispiel durchschnittlich 90 µg Selen) oder je nach Alter des Patienten in einer Tagesdosis von 25–50 µg, zum Beispiel Selen-Loges® 50 NE (Fa. Loges) für acht Wochen, dann Kontrolle im Vollblut.

Je nach Beschwerdebild steht zusätzlich Bewegung und Stressreduktion an. In

einigen Fällen verordne ich Präparate, um die Eigenregulation der Schilddrüse anzuregen. Bewährt hat sich hier das auf die Hypophysen-Schilddrüsen-Achse einwirkende Komplexmittel Vegital® Hypo (Fa. Steierl), 1 × tgl. 25 Tr., das ich oft in Kombination mit 400 mg L-Tyrosin gebe (zum Beispiel MAG L-Tyrosin, Markt-Apotheke Greiff, 1–2 Kps. tgl.). Die Aminosäure Tyrosin dient als Grundbaustoff vieler Hormone einschließlich der Schilddrüsenhormone. Die Gabe unterstützt somit den natürlichen Syntheseweg, vor allem bei entzündlichen und/oder stressbedingten Schilddrüsenerkrankungen.

## Synthetische Hormone oder Schilddrüsenextrakt?

Nach vier bis zehn Wochen findet ein Kontrolltermin statt. Erweisen sich die beschriebenen Heilstrategien als unzureichend, sollte ein Hormonersatz durch einen Arzt erfolgen. Hierfür stehen verschreibungspflichtige T4-Fertigarzneimittel oder Kombinationen aus T3 und T4 zur Verfügung. Als ebenfalls verschreibungspflichtige Alternative bieten sich Schweineschilddrüsenextrakte wie Thyreogland® (Klösterl-Apotheke) an, die viele Patienten wegen der verzögerten T3-Freisetzung als verträglicher beschreiben. Neben Thyroxin enthalten diese auch aktives T3. Dies wirkt meiner Erfahrung nach nicht nur positiv auf die Schilddrüse, sondern auch ausgleichend auf die Geschlechts- und Nebennierenrindenhormone. Hierzu ist die Zusammenarbeit mit einem Arzt unerlässlich.

## Antientzündliche Therapie bei Hashimoto-Thyreoiditis

Im Fall einer Hashimoto-Thyreoiditis ist die Frage nach dem Status der Entzündung für die Therapie von entscheidender Bedeutung. Ist sie akut – schwere hyperthyreote Symptomatik, TPO-AK stark erhöht, zahlreiche echoarme Entzündungsareale im Ultraschall –, gilt es zunächst die Entzündung zu limitieren.

## Weißkohlkompresse

Weißkohl wirkt entzündungshemmend und hemmt die Hormonsynthese der Schilddrüse. Für die Auflage 2- bis 3-mal wöchentlich 1–2 ausgewälzte Weißkohlblätter auf die Schilddrüse für 30–45 min auflegen und mit einer Kompresse oder einem Schilddrüsenwickel fixieren.

Hier muss der Patient strikt auf Jod verzichten, das die Entzündungsaktivität weiter erhöhen würde. Für die Substitution eignet sich Selen, je nach Alter 100–200 µg für 8 Wochen, fakultativ auch Vitamin D, Vitamin C und bei Stressbelastung Vitamin B<sub>5</sub>. Je nach Fall ist auch antientzündlich wirksames Kurkumaeextrakt hilfreich, zum Beispiel Curcumin-Loges® (Fa. Loges), 2 Kps. tgl. Zur Milderung der Entzündungsaktivität hat sich zudem das Anlegen einer Schilddrüsenkompresse mit Weißkohl bewährt. Nützlich sind auch Vermeidungsdiäten (insbesondere bezüglich Gluten) zur Verringerung der entzündlichen Impulse aus dem Magen-Darm-Trakt. Vor allem bei Jugendlichen kann der Verzicht auf Gluten Wunder wirken, nicht nur in Bezug auf die Entzündung, sondern auch auf die eigenverantwortliche Strukturierung des Alltags. Zur Linderung der hyperthyreoten Symptomatik ist zudem an Uferwolfstrappkraut zu denken, zum Beispiel ThyreoLoges® (Fa. Loges), bei Kindern wegen des Alkoholgehalts der Tropfen in Tablettenform, je nach Altersstufe und Befund 1–3 Tbl. tgl. Zum Aufbau des Mikrobioms empfehle ich eine Darmsanierung, zum Beispiel mit Pascoflorin® (Fa. Pascoe) und Probio-Cult® Sticks (Fa. Syxyl), 1–2 Beutel tgl.

## Jod nicht vergessen!

Bei chronischer Hashimoto-Thyreoiditis – hypothyreote Symptomatik, mäßig erhöhte TPO-AK, verkleinerte, oft knotig-vernarbte Schilddrüse im Ultraschall – ist das Ziel, die Schilddrüse wieder zu revitalisieren. Das geht nicht ohne den Stoff, der für sie, aber auch für den ganzen Organismus essenziell ist, nämlich Jod. Gewohnt an das Mantra „Hashimoto = kein Jod“ sorgt diese Empfehlung gelegentlich für Verwunderung. Wer aber erlebt, was bereits eine milde Jodgabe bewirken

kann, besonders wenn Patienten über Jahre fälschlicherweise in der Jodkarenz lebten, wird diese Strategie verstehen. Voraussetzung hierfür ist ein stabil niedriger oder negativer Antikörpertiter und ein durch Urintestung nachgewiesener Jodmangel.

Bewährt zur Revitalisierung der Schilddrüse hat sich neben der Eisen-, Selen- und Vitamin-D-Substitution auch die Schilddrüsenmassage, zum Beispiel mit dem SD-Balsam Nr. 2 (Markt-Apotheke Greiff). Dazu die Schilddrüse 2–3 min tgl. sanft von ventral nach dorsal hin zur Schlüsselbeingrube massieren.

Zudem ist es ratsam, besonders bei Stoffwechselträgheit, die Leber als Ausgangs- und Endpunkt der Hormonsynthese zu unterstützen, zum Beispiel mit Hepaloges® (Fa. Loges) oder Derivatio H (Fa. Pflüger) in Kombination mit Vitamin C und/oder B<sub>6</sub>/B<sub>12</sub> als Infusion. Und nicht zuletzt empfiehlt sich ein Hormonersatz, zum Beispiel mit den bereits beschriebenen, allerdings verschreibungspflichtigen Schilddrüsenextrakten vom Schwein.

## Eigenregulation stützen, Entzündung reduzieren

Kinder und Jugendliche benötigen noch viel mehr als Erwachsene eine vitale



Abb. 2 Weißkohlblätter: Weißkohl hemmt die Hormonsynthese der Schilddrüse. Foto: © Adobe Stock/somma

Schilddrüse, die sie durch ihre Leitfunktion in unserem Hormonsystem gesund durch ihre Reifungsphase steuert. Das Ziel einer Heilstrategie sollte daher nach Möglichkeit immer die Eigenregulation der Schilddrüse im Sinne ihrer natürlichen Wirkkraft sein. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/a-0631-5846>



## HP Michael Achilles

E-Mail: [info@praxis-achilles.com](mailto:info@praxis-achilles.com)  
Internet: [www.praxis-achilles.com](http://www.praxis-achilles.com)

Michael Achilles, Jahrgang 1977, ist Autor, Dozent und Heilpraktiker. Er betreibt eine Praxis in Asperg bei Ludwigsburg und hat sich auf Funktionsstörungen der Schilddrüse spezialisiert. In Garmisch-Partenkirchen und Freiberg veranstaltet er für Patienten und Therapeuten den „Schilddrüsentag“.