



## Zum Thema Schilddrüse



Der Sitz der Schilddrüse.

Foto: Dr. Microbe/stock.adobe.com

### HORMONDRÜSE

## Die Bedeutung des Organs

Die Schilddrüse befindet sich im vorderen Halsbereich unterhalb des Kehlkopfs und hat die Form eines Schmetterlings. Die zwei Seitenlappen schmiegen sich um die Luftröhre und sind vorn durch eine schmale Gewebebrücke verbunden.

Die Schilddrüse ist eine lebenswichtige Hormondrüse. Sie spielt eine große Rolle für den Stoffwechsel, das Wachstum und die Reifung des Körpers. Laut Stiftung für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen hilft sie, zahlreiche Körperfunktionen zu regulieren. Dazu gibt sie stetig eine bestimmte Menge an Schilddrüsenhormonen ins Blut ab.

Benötigt der Stoffwechsel in bestimmten Situationen wie bei Kälte, im Wachstum oder während der Schwangerschaft mehr Energie, bildet sie entsprechend mehr Hormone. (red)

### AUTOIMMUNERKRANKUNG

## Anzeichen für Morbus Basedow

Die Autoimmunerkrankung Morbus Basedow wird oft nicht direkt erkannt. Darauf macht der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) aufmerksam. Ein Überblick über die Schilddrüsenerkrankung – und wie sie sich bemerkbar macht.

■ **Was genau Morbus Basedow ist:** Morbus Basedow ist eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem richtet sich also gegen den Körper. Im Falle von Morbus Basedow produziert es Antikörper, die sich auf die Arbeit der Schilddrüse auswirken. Sie schütten dann zu viele Hormone aus – es kommt zu einer Überfunktion.

Morbus Basedow tritt häufig im Alter zwischen elf und 15 Jahren erstmals auf. Mädchen trifft es häufiger als Jungen. Das Risiko, an Morbus Basedow zu erkranken, ist nicht nur höher, wenn die Erkrankung in der Familie bereits vorkommt. Auch andere Autoimmunerkrankungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken.

■ **Welche Anzeichen auf Morbus Basedow hindeuten:** Die Anzeichen sind vielfältig. Ist das Kind müder als sonst, kann das ein Anzeichen sein. Auch Schlafqualität und Konzentrationsvermögen lassen bei Morbus Basedow oft nach, gepaart mit stärkerer Unruhe und Reizbarkeit.

Weitere mögliche Anzeichen sind verstärktes Schwitzen und häufiger Stuhlgang oder Durchfall. Der Puls ist bei Betroffenen oft erhöht, auch Händezittern kann auftreten. Es kann zu Schwellungen und Entzündungen an den Augen kommen, die ein Gefühl von Druck verursachen.

Die gute Nachricht: Morbus Basedow lässt sich laut BVKJ in aller Regel gut mit Schilddrüsenmedikamenten behandeln. (dpa)

### BUCHVORSTELLUNG

# Die Schilddrüse dirigiert den Körper

Die Zeiten des Nischendaseins sind vorbei. Sie ist im Trend und in der Tat: Die Schilddrüse rückt bei der Ursachensuche von Erkrankungen immer mehr in den Mittelpunkt. Kein Wunder, denn laut Buchautor Michael Achilles ist sie die lange verkannte Dirigentin des Körpers.

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Wie der Heilpraktiker und Buchautor Michael Achilles berichtet, suchen größtenteils Frauen, die nicht mehr weiterwissen, seine Ludwigsburger Schilddrüsenpraxis auf. Sie essen wenig und nehmen trotzdem zu, sie sind erschöpft, depressiv verstimmt und können sich schlecht konzentrieren. Was steckt dahinter? Möglicherweise handelt es sich um eine Unterfunktion der Schilddrüse. Häufige Ursache: Durch das Eindringen von weißen Blutkörperchen in die Schilddrüse wird eine chronische Entzündung ausgelöst. Diese zerstört langsam das Schilddrüsengewebe und führt laut Achilles zu einem allmählichen Vitalitätsverlust. Von der Erkrankung, die der japanische Arzt Hakaru Hashimoto im Jahre 1912 erstmals beschrieb, sind zehn Prozent der Bevölkerung Mitteleuropas betroffen, in der Mehrzahl Frauen.

„Die Schulmedizin kennt keine ursächliche Therapie“, schreibt Achilles. Den Leitlinien zufolge wird die Gabe des synthetischen Schilddrüsenhormons L-Thyroxin empfohlen, um den Verlust auszugleichen. Der Autor, der nach eigenem Bekunden der Schulmedizin nicht ablehnend gegenübersteht und auch vor häufig im Internet kursierenden einfachen Wahrheiten in Form eines Allheilmittels warnt, zeigt in seinem Buch „Die Schilddrüsen-Formel“, dass es keine schnellen Lösungen gibt und dass es vor allem auf eine ausführliche Anamnese ankommt.

Im Gespräch zu Krankheitsgeschichte, Symptomen, Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme und Lebensstil erfährt er mehr über den Menschen, der ihm gegenübersteht. Sein Buch ist vor allem an Frauen

### ZUR PERSON

#### Michael Achilles

Michael Achilles, geboren 1977 in München, aufgewachsen in Oberammergau, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit ganzheitlicher Medizin. Er ist Autor, Dozent und Schilddrüsen-therapeut in eigener Praxis in Ludwigsburg.

Von 2010 bis 2016 absolviert er eine Ausbildung zum staatlich geprüften Heilpraktiker mit der Spezialisierung auf die Schilddrüse, unter anderem bei Dr. Berndt Rieger, Internist und Vorreiter der ganzheitlichen Schilddrüsen-therapie in Bamberg, sowie in der Schilddrüsenpraxis seines Vaters Dr. Konrad Achilles in Garmisch-Partenkirchen. (ab)



Foto: Ramona Theiss

Achilles' Buch „Die Schilddrüsenformel – Wie Frauen ihr unterschätztes und oft überfordertes Organ schützen und heilen“ erscheint am 1. März.

gerichtet, weil sie im Laufe ihres Lebens von Pubertät über Schwangerschaft bis zu den Wechseljahren hormonellen Schwankungen ausgesetzt sind und wohl deshalb auch vermehrt Hilfe in Schilddrüsenpraxen suchen. Die Beschwerden sind vielfältig, denn neben der Unterfunktion gibt es auch das Gegenteil. Bei einer Überfunktion läuft die Schilddrüse nämlich auf Hochtouren. Die Folgen: Unruhe, Hitze, Schlafstörungen, Durchfall, Gewichtsabnahme, Zittern. In 60 Prozent der Fälle kommt es außerdem zu einer Entzündung des Augenhintergrunds, die Augen treten dann ungewöhnlich stark hervor. Morbus Basedow nennt sich die Überfunktion, die ebenso wie Hashimoto als Autoimmunerkrankung gilt. Das heißt das Immunsystem wendet sich gegen körpereigene Strukturen, es handelt sich laut Achilles um einen selbstzerstörerischen Angriff. Auch von Morbus Basedow sind mehrheitlich Frauen betroffen.

### Stress spielt große Rolle

Was die Hormonfabrik des Körpers vor allem aus der Balance bringt, ist laut Achilles unter anderem Stress. Für die Produktion von Hormonen braucht die Schilddrüse

vor allem Jod, die Aminosäure Tyrosin, Eisen und Selen. So steht bei Heilpraktiker Achilles im Fokus, dass Patientinnen mit diesen Grundbausteinen auch gut versorgt sein müssen. Das geschieht bei ihm individuell und nicht nach Richtwerten.

### Alternative Behandlungsmethoden

Neben der Schulmedizin spielt bei Achilles überdies ein breites Spektrum von alternativen Behandlungsmethoden eine Rolle. Als Puzzle mit vielen Einzelteilen bezeichnet er dabei die körperliche Untersuchung der Patientinnen. „Der TSH-Wert allein genügt nicht“, macht er im Hinblick auf die klassische Blutuntersuchung deutlich. Der TSH-Wert sei nämlich zu instabil und unterliege tages- und jahreszeitlichen Schwankungen. Sein Rat: Neben den Schilddrüsenhormonen auch Vitalstoffe, Geschlechtshormone, Antikörper und den Calcitoninwert als Tumormarker bestimmen.

Vor allem im Seniorenalter ist es dem Autor zufolge wichtig, Schilddrüsenknoten zu erkennen und zu beobachten. In den seltensten Fällen seien sie bösartig, eine operative Entfernung der Schilddrüse könne oft verhindert werden.

**INFO:** Das im Knauer-Verlag erschienene Buch „Die Schilddrüsenformel – Wie Frauen ihr unterschätztes und oft überfordertes Organ schützen und heilen“ von Michael Achilles ist ab 1. März im Handel erhältlich.

## Tipps bei Problemen

Michael Achilles empfiehlt:

■ Essen, was einem guttut. Also nicht etwa pauschal auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten.

■ Die Schilddrüse mit ausreichend Jod versorgen, außer man hat eine akute Schilddrüsenentzündung. Jod hält das Gewebe weich und schützt vor Knotenbildung.

■ Frische und nährstoffreiche Lebensmittel statt Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

■ Zur Ruhe kommen, denn Stress macht krank – auch die Schilddrüse.

■ In Schwung bleiben. Wer seinen Körper entgiften will, sollte sich bewegen. (ab)

## Überfunktion kann ein Risiko für Vorhofflimmern sein

gutartige, sogenannte „heiße“ Schilddrüsenknoten können bei älteren Menschen Vorhofflimmern oder Osteoporose auslösen – sogar, wenn die Laborwerte noch unauffällig sind oder lediglich eine leichte Schilddrüsenüberfunktion anzeigen.

### Unterschätzte Auswirkungen

Diese Auswirkungen würden bei Älteren häufig noch unterschätzt, betont der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner (BDN). Die Schilddrüsen- spezialisten raten, ab 65 Jahren einen Labortest und eine Ultraschalluntersuchung machen zu lassen. Bei etwa fünf Prozent der über 65-Jährigen lösen Schilddrüsenknoten eine leichte Schilddrüsenüberfunktion aus, eine sogenannte latente Hyperthyreose. „Das Trügerische dabei ist: Auch wenn



Ein Ultraschall zeigt eine mögliche Schilddrüsenfehlfunktion.

Foto: AndriyPopov/dpa

eine leichte Überfunktion gerade bei älteren Menschen häufig keine spürbaren Beschwerden macht, kann sie gravierende Auswirkungen auf Herzkreislaufsystem und Knochenstoffwechsel haben“, betont Professor Dr. Det-

lef Moka, Vorsitzender des BDN. Denn die Überfunktion begünstigt Osteoporose und lässt so das Risiko für Schenkelhalsfrakturen um 36 Prozent, das Risiko für Wirbelkörperbrüche sogar um 51 Prozent ansteigen. Vor allem aber fördert die Überfunktion Herzrhythmusstörungen wie das Vorhofflimmern und erhöht damit das Risiko für Schlaganfälle sowie für Herz- und Herzinsuffizienz, wie neue Daten belegen.

„Häufig bemerken Betroffene das Vorhofflimmern gar nicht“, erläutert Moka. Das Gefährliche: Herzrhythmusstörungen fördern die Bildung von Blutgerinnseln, die sich aus dem Herzen lösen und eine Arterie im Gehirn verstopfen können, was Ursache für mindestens jeden fünften Schlaganfall ist. Der Rat: Überfunktionen deshalb schon im Frühstadium behandeln. „Ab 65 Jahren

sollte man beim Hausarzt sicherheitshalber den TSH-Wert überprüfen und eine Ultraschalluntersuchung auf Schilddrüsenknoten machen lassen“, rät Moka.

### Möglichkeiten der Behandlung

Für die Behandlung heißer Knoten, die nahezu immer gutartig sind, kommen manchmal Medikamente, vor allem aber eine Radiojodtherapie oder auch eine Operation in Betracht. Darüber hinaus stehen bei gutartigen Knoten sogenannte minimalinvasive Verfahren zur Verfügung: Radiofrequenzablation, Mikrowellenablation, Laserablation oder hochfokussierter Ultraschall.

„Auf jeden Fall sollte man im Alter auch bei einer schwach ausgeprägten Schilddrüsenüberfunktion aktiv werden, um die Risiken für Osteoporose und Schlaganfall zu reduzieren“, so Moka. (red)

### ERNÄHRUNG

## Meersalz allein reicht nicht

Meersalz liegt im Trend: Seine Kristalle sind meist ein bisschen gröber, sein Geschmack dafür umso feiner. Doch Meersalz enthält kaum Jod. Darauf weist die Verbraucherzentrale NRW hin.

Ohne Anreicherung steckt im Meersalz nicht mehr Jod als im normalen Speisesalz. Wer jetzt achselzuckend abwinkt, sollte aber bedenken: Jod ist als wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone ein lebenswichtiges Spurenelement, kann aber vom eigenen Körper nicht selbst hergestellt werden.

Die Verbraucherzentrale empfiehlt beim Salzen grundsätzlich jodiertes Salz zu nehmen.

Wer gerne Meersalz verwenden möchte, findet in gut sortierten Geschäften mittlerweile auch mit jodhaltigen Algen angereicherte Varianten. (dpa)