

das neue

Experte



Michael Achilles ist Autor, Dozent und Heilpraktiker. Der Schilddrüsen-Experte

betreibt eine eigene Praxis in Ludwigsburg

Wieder energievoll – mit individuell abgestimmtem Therapieplan



Wichtige Tipps vom Experten

Hoffnung für die Schilddrüse

Medikamente allein reichen oft nicht aus – was wir dann für das Organ tun können

Das synthetisch hergestellte Schilddrüsenhormon L-Thyroxin gilt als Standardtherapie bei Schilddrüsenerkrankungen – doch nicht alle profitieren davon: Manche Betroffene leiden trotzdem weiter unter Beschwerden. Was dann helfen kann, erklärt der Schilddrüsen-Experte Michael Achilles.

Eines vorweg: Das Phänomen ist weitverbreitet. Oft wird nur der TSH-Wert kontrolliert – dabei sind auch die Werte fT3 und fT4 wichtig. L-Thyroxin muss erst in das aktive Hormon T3 umgewandelt werden. Ist dieser Prozess gestört – beispielsweise durch Nährstoffmangel –, können weiterhin Beschwerden wie Erschöpfung oder auch innere Unruhe auftreten.

Was können Betroffene im Alltag selbst tun?

Eine Unterfunktion, die Hypothyreose, zeigt sich meist durch Müdigkeit, Frieren, Gewichtszunahme, trockene

Haut sowie das Gefühl von „Watte im Kopf“. Bei einer Überfunktion, der Hyperthyreose, treten dagegen Nervosität, Zittern der Hände, grundloses Schwitzen bis hin zu Herzrasen auf. Auch Schlafprobleme und ständige innere Unruhe sind hier sehr typisch. Hilfreich ist ein Symptom-Tagebuch, um Entwicklungen besser zu erkennen. Auch die morgendliche Temperaturmessung kann Hinweise auf eine mögliche Fehlfunktion geben. Zudem ist eine ausgewogene Ernährung wichtig: Für die Hormonbildung benötigt der Körper ausreichend Jod, Eisen und Selen. Seefisch wie Kabeljau und Köhler liefert viel Jod, eisenreiche Lebensmittel beugen Mängeln vor. Außerdem sollte Stress möglichst vermieden werden, da er die Hormonumwandlung stören kann.

Wichtig ist Eigeninitiative, etwa indem man den Arzt gezielt darum bittet, neben dem TSH-Wert auch die freien Werte fT3 und fT4 bestimmen zu lassen. Bei langjähriger Medikation kann zudem ein Ultraschall zur Beurteilung der Schilddrüse sinnvoll sein. Bleiben Symptome trotz unauffälliger Blutwerte bestehen, kom-

men alternative Präparate infrage – beispielsweise Kombinationspräparate mit T3-Anteil oder natürliche Extrakte wie Schweinedrüsenpräparate. Hier empfiehlt es sich, offen mit dem Hausarzt zu sprechen und gegebenenfalls eine Zweitmeinung bei einem Endokrinologen oder Heilpraktiker einzuholen. *Nina Nowack*

das neue

Buch-Tipp



Noch mehr zum Thema finden Sie in: „L-Thyroxin ein Leben lang?“ von Michael Achilles (Knaur

MensSana, 192 S., 18 Euro)

Führen Sie ein Tagebuch zu den Veränderungen im Tagesverlauf

