

Wieder energievoll durchstarten: mit individuell abgestimmter Schilddrüsen-Therapie



## Symptome dokumentieren

Führen Sie ein Symptom-Tagebuch idealerweise mit Notizen über Veränderungen im gesamten Tagesverlauf: Halten Sie hierin täglich fest, wie es Ihnen geht – dazu gehören zum Beispiel Schlafqualität, Stimmung und auch der jeweilige Energielevel. So erkennen Sie Muster und können Veränderungen direkt mit Ihrem Arzt besprechen.



### Tipps vom Experten

# Neue Hoffnung für Schilddrüsen-Patienten

#### Michael Achilles



Autor, Dozent und Heilpraktiker. Der Schilddrüsen-Experte betreibt eine eigene Praxis in Ludwigsburg

## Warum die Einnahme von Medikamenten oft nicht reicht – und was wir dann tun können

gestört – beispielsweise durch Nährstoffmangel –, können weiterhin Beschwerden wie Erschöpfung oder auch innere Unruhe auftreten.

### Wie unterscheiden sich Über- und Unterfunktion?

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.

### Was können Betroffene im Alltag selbst tun?

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.

### Was können Sie darüber hinaus empfehlen?

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 außerdem ein Ultraschall zur Beurteilung der Schilddrüse sinnvoll sein. Bleiben Symptome trotz unauffälliger Blutwerte bestehen, kommen 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 erfahrenen Endokrinologen oder auch Heilpraktiker einzuholen.

Nina Nowack

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

### Warum bleibt die Wirkung bei vielen Patienten aus?

Dieses Phänomen ist weit verbreitet. 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

### Den Temperatur-Check durchführen

Die Körpertemperatur kann anzeigen, ob die Hormone richtig im Körper ankommen und verarbeitet werden. Messen Sie dafür morgens direkt nach dem Aufwachen unter der Achsel – am besten an mehreren Tagen hintereinander. Liegt sie dauerhaft unter 36 °C, kann das auf eine Schilddrüsenunterfunktion hinweisen. Schwankende Werte deuten oft auf Stress oder ein Hormonungleichgewicht hin, und ein dauerhafter Wert über 37 °C könnte eine Überfunktion bedeuten.

### Buch-Tipp

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

Michael Achilles (Knaur MensSana, 192 Seiten, 18 Euro)

