



DIE SCHILDDRÜSE
– DAS UNBEKANNTE
«WESEN»



Gehört hat man schon viel von dieser wichtigen Hormondrüse, nur für welche Bereiche ist diese Drüse zuständig? Vergleicht man die Schilddrüse mit anderen Hormondrüsen ist sie die grösste von allen und bestimmt auch die wichtigste. Es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht durch diese sensible, Hormon produzierende, Drüse beeinflusst wird. Charakter, Persönlichkeit, Aussehen, Intelligenz und auch die Psyche sind nur einige Bereiche, welche durch die Schilddrüsenhormone bestimmt werden. Hier noch eine kleine Übersicht der vielfältigen Aufgaben, die die Schilddrüse zu bewältigen hat:

- Funktion des Knochenstoffwechsel
- Regelmässigkeit des Verdauungstraktes
- Zeugungsfähigkeit und Libido bei Männern
- Entgiftung über die Leber und Gallenfluss – im Gegenzug aktiviert die Leber die Wirksamkeit der Schilddrüsenhormone
- Energiebereitstellung durch die Fettverbrennung

- stabiler Zuckerstoffwechsel für eine gute Hirnleistung
- Die Schilddrüse ist ein grosser «Teamplayer». Im Verbund mit den Nebennieren, der Bauchspeicheldrüse, sowie den Eierstöcken/Hoden übernimmt sie wichtige Aufgaben. Sobald Eierstöcke und Nebennieren

in Not geraten (z.B. durch die Wechseljahre, Ernährungsfehler, Geburten usw.) bedeutet das für die Schilddrüse einen Mehraufwand. Kommt noch eine Entzündung der Schilddrüse dazu, führt dies häufig zu Funktionsstörung. Was das bedeuten kann, entnehmen Sie der folgenden Liste:

Symptome bei einer Schilddrüsenunterfunktion:

- Müdigkeit, aussergewöhnliches Schlafbedürfnis
- Gewichtszunahme trotz geringer Kalorienzufuhr
- morgendliche Kopfschmerzen, die im Laufe des Tages abklingen
- chronische Verdauungsprobleme und Verstopfung
- Kälteempfindlichkeit, niedrige Körpertemperatur
- Kreislaufschwäche und Taubheitsgefühl in Händen und Füssen
- Muskelkrämpfe in Ruhe
- erhöhte Anfälligkeit für Erkältungen und andere virale oder bakterielle Infektionen, mit überdurchschnittlich langen Erholungsphasen
- verzögerte Wundheilung
- juckende, trockene Haut
- trockenes sprödes Haar
- Haarausfall, Verlust des äusseren Drittels der Augenbrauenbehaarung
- Depressionen
- Wasserstauungen (Ödeme), insbesondere im Gesicht (Myxödem)
- uvm.

Symptome bei einer Schilddrüsenüberfunktion:

- Nervosität und emotionaler Stress
- Herzrasen, erhöhter Ruhepuls
- innerliches Zittern
- erschwerte Gewichtszunahme
- Schlafstörungen
- Nachtschweiß
- uvm.

Schulmedizinische Untersuchungen der Schilddrüsenwerte sind häufig unauffällig. Trotzdem ist es wichtig bei deutlichen Symptomen einen Arzt aufzusuchen für eine Kontrolle der Schilddrüse. Wenn bei Ihnen der Verdacht einer Schilddrüsenfunktionsstörung bestehen bleibt, versuchen Sie es mit einer Ernährungs-umstellung:

- Die Schilddrüse benötigt ausreichend Aminosäuren aus Fleisch und Eiern, Jod aus Algen, Meerestischen oder Meerestfrüchten (Wildfang) und dazu wertvolle

Schutzstoffe aus frischem und biologischem Gemüse sowie auch Früchte.

- Vermeiden Sie möglichst Getreidearten mit Gluten (Klebereiweisse) wie Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel. An deren Stelle essen Sie Hirse, Reis, Mais, Quinoa, Amarant, Buchweizen usw.
- Vermeiden Sie auch (unvergorene) Produkte aus Soja wie Soja-Flocken, Tofu, Soja-Granulat usw.
- Versuchen Sie den Haushaltszucker, Fruchtzucker und Traubenzucker weitgehend wegzulassen.
- Auch alle Getränke mit Koffein sind für die Schilddrüse nicht empfehlenswert (Kaffee, Schwarztee, Maté-Tee, Cola, Energy-Drink etc.)

Um eine Einschätzung über die «Fitness» Ihrer eigenen Schilddrüse zu machen, können Sie sich an Ihrer Aufwachtemperatur orientieren. Nach dem Erwachen schalten Sie das Licht ein und messen die Körpertemperatur in der Achselhöhle mit einem Fieberthermometer.





Diese Messung wiederholen Sie an 3–5 aufeinanderfolgenden Tagen. Beträgt die Durchschnittstemperatur nicht über 36,5°C benötigt die Schilddrüse eine Unterstützung.

In einem solchen Fall finden Sie unter www.gesundeswissen.ch eine genauere Wegleitung. Damit jedoch die Schilddrüse so fit wie nur möglich bleibt, stehen Ihnen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Thyreocard-Tropfen beruhigen bei einer erhöhten Schilddrüsenaktivität und unterstützen deren Funktion.
- Omgea-3-Fettsäuren (Krillöl-Kapseln oder Norsan-Fischöl) bremsen Entzündungsprozesse der Schilddrüse.
- Leber-Galle-Tropfen verbessern die Entgiftung und den Gallenfluss. Im Gegenzug aktiviert die Leber die Wirksamkeit der Schilddrüsenhormone.
- Minavit-Aminosäuren-Mischung Typ 2: Enthält die wichtigsten Aminosäuren

und Vitamine für die Herstellung der Schilddrüsenhormone.

- Minavit Retard-Granulat schützt das Schilddrüsengewebe vor aggressiven, freien Radikalen.

Unser Behandlungskonzept für Ihre Schilddrüse:

- **THYREOCARD-TROPFEN:** vor dem Essen 3x15 Trp. in etwas Wasser
- **KRILLÖL-KAPSELN:** vor dem Essen 2x4 Kps. mit etwas Wasser oder
- **NORSAN-FISCHÖL:** morgens vor oder zum Essen 1 EL pro Tag
- **LEBER-GALLE-TROPFEN:** vor dem Essen 3x30 Trp. in etwas Wasser
- **MINAVIT-AMINOSÄUREN-MISCHUNG TYP 2:** morgens und abends 1/5 Messl. in Fruchtsaft oder Wasser
- **MINAVIT RETARD-GRANULAT:** vor dem Essen 3x1 gestr. TL in Fruchtsaft oder Wasser einrühren.