

HANNAH HAUSER

Mach deine Schilddrüse stark

*Hashimoto und
Schilddrüsen-
unterfunktion in den
Griff bekommen*

**SPIEGEL
Bestseller**



Mit der
erfolgreichen
Pro-Metabolic-
Eating-
Methode



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Franziska Daub

Lektorat: wortundart, Berlin

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek, Stephanie Reindl

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-8679-9

2. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Hannah Hauser, Canstockphoto

Illustrationen: Lisa Diessner; Canstockphoto; iStockphoto;
Netti Schröder; Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8679 11_2022_04

Das vorliegende eBook basiert auf der 7. Auflage der
Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich
ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

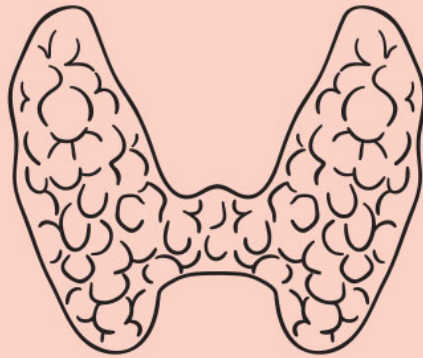
Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Wieder voller Power leben

Der natürliche Weg aus der Unterfunktion

Die Diagnose Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto-Thyreoiditis bedeutet nicht, dass du lebenslang Schilddrüsentabletten nehmen musst. Denn du kannst selbst viel für deine Schilddrüsengesundheit tun. Nimm deine Genesung selbst in die Hand: Lerne deine Schilddrüse kennen.

Erfahre, wieso Diäten der Schilddrüse schaden, warum sie aus dem Gleichgewicht gerät und wie du gegensteuern kannst. Wenn du die Ursachen für deine Unterfunktion kennst, gilt es aktiv zu werden und die Schilddrüse zu stärken. Wie du dein Powerorgan mit den Nährstoffen versorgst, die es braucht, lernst du durch *Pro Metabolic Eating*.

Neben deiner Ernährung entscheidet dein Lifestyle über die Gesundheit und Stärke deiner Schilddrüse. Lese, warum sie Stress und Co. nicht mag und wie du sie mit Entspannung und moderater Bewegung wieder in Schwung bringst.

Werde selbst Schilddrüsenexpertin! Sag deinen Gewichtsproblemen adé und lebe dein Leben voller Kraft, Energie und Tatendrang!

WIE ICH SCHILDDRÜSENEXPERTIN WURDE

Irgendwann fiel mir auf, dass ich mich trotz Kaffee immer müder und schlapper fühlte. Außerdem war ich mit meinem Gewicht unzufrieden. Obwohl ich wirklich alles ausprobierte, gelang es mir nie, dauerhaft abzunehmen. Bald waren die Kilos wieder drauf – schlimmer noch: Ich wurde immer kräftiger. Doch damit nicht genug. Ich begann, unter Haarausfall zu leiden und auch meine Tage belasteten mich Monat für Monat mehr. Ohne Schmerzmittel kam ich nicht mehr klar. Ich rannte von einem Spezialisten zum nächsten, aber niemand konnte mir helfen. Weder Shampoos noch Hormone änderten etwas.

Als mein Hausarzt wegen einer ganz anderen Sache ein großes Blutbild machen ließ, wurde endlich die Ursache für meine Leiden entdeckt: »Ich hab Schilddrüse. Zum Glück! Gegen Schilddrüsenunterfunktion gibt's ja Tabletten.« Ab sofort nahm ich täglich L-Thyroxin – und wartete ab ... doch nichts geschah, überhaupt nichts! Also ging ich wieder zum Arzt, der die Dosis erhöhte: erst auf 25, dann auf 50, auf 75 und schließlich auf 125 Mikrogramm. Doch ich fühlte mich immer noch müde und ausgelaugt, die Haare fielen mir weiter büschelweise aus. Der Arzt war irritiert: »Also, Ihre Blutwerte sind jetzt absolut in der Norm. Sie müssten sich super fühlen.« Was blieb mir also übrig, als mich mit meinen Symptomen zu arrangieren.

Nach einer Indonesienreise, die für alle ein Traum war und für mich zum Albtraum wurde, weil ich mich trotz der Schönheit, die mich umgab, nur erschöpft und unwohl fühlte, ließ ich mich noch mal untersuchen. Die Diagnose: Meine Schilddrüse sei chronisch entzündet. Hashimoto. Da könne man nichts machen, außer Tabletten zu nehmen. Ich

soll mich also lebenslänglich schlapp und unwohl fühlen? Dazu war ich definitiv nicht bereit! Ich begann damit, Ernährungswissenschaften zu studieren, um alles über die Stoffwechselprozesse in meinem Körper zu lernen. Die Studien, die ich las, waren der Ausgangspunkt meiner Schilddrüsenforschung: Ich probierte vieles an mir selbst aus und beobachtete mich und mein Körperfeedback genau. Die Lebensmittel, die mir definitiv nicht zuträglich waren, ließ ich weg, diejenigen, die mir guttaten, nahm ich regelmäßig zu mir. Wow! Meine Energie kam zurück! Und auch meine überflüssigen Kilos schwanden. Ich verlor über 25 Kilogramm, und – hurra – sie blieben weg! Außerdem wurde mein Haar wieder voller und auch Kaffee brauchte ich nicht mehr, um in die Gänge zu kommen. Ich war ein neuer Mensch.

Durch die Reaktionen auf meine sichtbaren Erfolge – ich war voller Energie, lebenslustig und schlank – erkannte ich, dass ich nicht die einzige Frau mit diesen Problemen war. In Deutschland leiden acht Millionen Menschen an Hashimoto und noch mehr an einer Unterfunktion der Schilddrüse. Ihnen möchte ich helfen, endlich die Ursachen für Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion zu verstehen und aufzulösen. Dazu ist es wichtig zu wissen, welche entscheidende Rolle die Schilddrüse in unserem Körper spielt und wodurch sie aus dem Gleichgewicht geraten kann. Du wirst fasziniert sein zu erfahren, was für ein spannendes Organ diese kleine Powerdrüse ist und überrascht erkennen, welchen Einfluss sie auf deinen kompletten Stoffwechsel hat! Vieles, was du in diesem Buch über Ernährung erfährst, wird völlig anders sein als alles, was du vielleicht bisher über »gesundes« Essen gehört hast!

Deine Hannah

Das Multitalent Schilddrüsebestimmt dein tägliches Wohlbefinden



- Multitasking - die Schilddrüse kann's
- Ohne Schilddrüsenhormone geht es nicht
- Frauen und ihre Schilddrüse - eine ganz besondere Beziehung
- Deine Schilddrüse entscheidet darüber, ob du zunimmst oder nicht!

Eine Hormondrüse, die deinen Stoffwechsel steuert

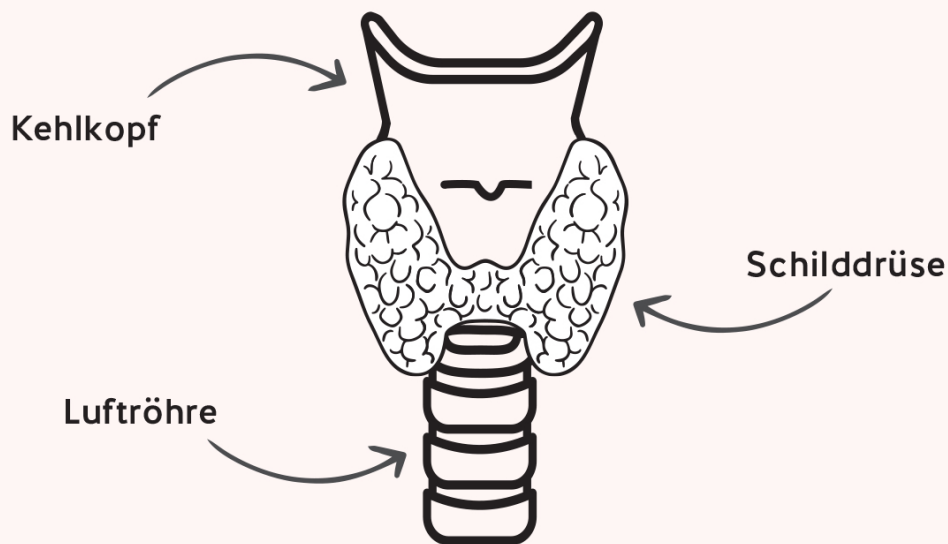
Seit dem Moment, an dem ich mich intensiver mit der Schilddrüse beschäftigt habe, war ich fasziniert. Riesengroß war meine Überraschung, als ich begriff, dass diese kleine Drüse tatsächlich die Energiezentrale unseres gesamten Körpers ist und unseren kompletten Stoffwechsel steuert!

ANATOMIE EINES UNSCHEINBAREN POWERORGANS

Seither bin ich wie besessen davon, alles über dieses so wichtige Organ zu lernen und es bis ins Detail zu verstehen. Wer keine Probleme mit der Schilddrüse hat und nicht gerade Medizin studiert, hat normalerweise keine Ahnung, welche wichtigen Vorgänge da »irgendwo« im Hals ablaufen. Deshalb sehen wir uns zum Auftakt einmal ganz genau an, wo sich diese powervolle Energiezentrale befindet und wie sie eigentlich aussieht.

Sitz der Schilddrüse ist unser Hals. Dort liegt das Organ, das die Form eines Schmetterlings hat, unterhalb des Kehlkopfes und vor der Luftröhre. Die Schilddrüse besteht aus zwei seitlichen Schilddrüsenlappen und einem Verbindungsstück, das *Isthmus glandularis* heißt, weil es die beiden Lappen wie eine Brücke miteinander verbindet. Im Lateinischen wird die Schilddrüse *Glandula thyreoidea* oder *Glandula thyroidea* genannt.

Sitz der Schilddrüse



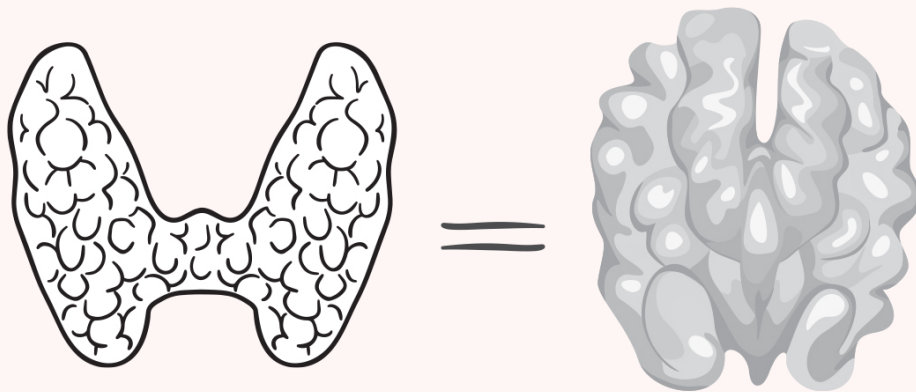
Die Schilddrüse liegt im vorderen Bereich des Halses knapp unterhalb des Kehlkopfes und vor der Luftröhre.

Die vier linsengroßen Nebenschilddrüsen befinden sich auf ihrer Rückseite und bilden das Parathormon, das hauptsächlich unseren Kalziumspiegel reguliert. Die Zellen der Schilddrüse ordnen sich in kleinen Bläschen an, die man auch Thyreozyten nennt. Das sind Drüsenzellen, die keine Schilddrüsenhormone produzieren. Im Inneren des Organs werden die Hormone in einer zähen Flüssigkeit eingelagert, dem Kolloid.

Die Struktur der Schilddrüse mit ihren kleinen Drüsenzellen erinnert optisch an eine Walnuss. Das gesamte Organ hat bei Frauen ein Gesamtvolumen von etwa 18 Millilitern, bei Männern sind es 25 Milliliter. Die Schilddrüse eines Neugeborenen wiegt ungefähr zwei bis drei Gramm, die eines Erwachsenen 18 bis 60 Gramm. Die Größe schwankt sehr stark, sowohl von Mensch zu Mensch, je nach

Körpergewicht, Größe und Geschlecht, aber auch im Laufe des Lebens: Bei Rauchern etwa, während einer Schwangerschaft und in unterschiedlichen Zyklusphasen verändert sie beispielsweise ihre Größe. Ist ein Mensch ausgewachsen, misst das Organ im Durchschnitt neun Zentimeter in der Breite und vier Zentimeter in der Höhe.

Struktur der Schilddrüse



Die Schilddrüse hat viel Ähnlichkeit mit einer Walnuss.

Vielleicht erscheint dir das jetzt nicht gerade groß, dennoch ist die Schilddrüse mit einem Fassungsvermögen von durchschnittlich 20 Millilitern die größte Hormondrüse in deinem Körper! Das ist viel, und schon alleine daran kannst du erkennen, welche Bedeutung die Natur dieser kleinen, aber so machtvollen Energiezentrale gegeben hat. Doch so wirkmächtig die Schilddrüse einerseits ist, so verletzlich ist sie auf der anderen Seite. Schaut man sich die Form der Schilddrüse genauer an, so erinnern ihre beiden Drüsenlappen an einen Schmetterling. Und genauso zart und empfindlich wie die zarten Flügel eines Schmetterlings ist auch die Schilddrüse, wenn sie durch unterschiedliche

Stressfaktoren irritiert und aus ihrem natürlichen Gleichgewicht gebracht wird. Ist die Schilddrüse vergrößert, kann das auf eine Struma, also einen Kropf, einen Knoten oder eine andere krankhafte Veränderung hindeuten (*siehe >*). Bei einem Volumen von weniger als zehn Millilitern hingegen kann eine Hashimoto-Thyreoiditis vorliegen (*siehe >->*).

DIE SCHILDDRÜSE IST EINE SCHLAUE MULTITASKERIN

Was ist denn eine Hormondrüse überhaupt? Ganz generell sind Drüsen Organe im Körper, die Flüssigkeiten absondern, so zum Beispiel die Speicheldrüsen. Diese geben Speichel direkt in den Mundraum ab, um die Nahrung zu verflüssigen und mithilfe von Enzymen, die sich im Speichel befinden, aufzuspalten. Die Hormondrüsen schütten jedoch keine Flüssigkeiten aus, sondern Hormone und geben diese direkt ans Blut ab. Auf diese Weise verteilen sich die Hormone im ganzen Körper, um später in den Zielorganen ihre Wirkung entfalten zu können. Im Gegensatz dazu findet beim Speichel die Wirkung nur lokal statt.

Hormone sind Botenstoffe. Du kannst Sie dir als kleine, flinke Postboten vorstellen, die wichtige Nachrichten zu übermitteln haben. Im Falle der Schilddrüsenhormone verbreiten sie folgende Botschaft: »Lieber Körper, liebe Zellen: Produziert doch bitte, bitte Energie und dreht den Stoffwechsel so richtig hoch!« Durch diese »Messenger-Dienste« kommt die schlaue Schilddrüse ihrer wichtigen Rolle als Energiezentrale unseres Körpers in wunderbarer Weise nach!

Das war besonders in grauer Vorzeit wichtig, damit unsere Vorfahren beim Anblick eines Säbelzahn timers augenblicklich den Impuls und die Kraft hatten, zu reagieren und um ihr Leben zu laufen und nicht etwa verängstigt erstarrten, wenn

er vor ihnen stand. Heute haben wir es mit völlig anderen Stresssituationen zu tun, bei denen wir wach und alert sein müssen, zum Beispiel in einer wichtigen Prüfung oder bei der Gehaltsverhandlung mit dem neuen Chef. Aber das Prinzip ist dasselbe geblieben! Wenn wir uns in einer herausfordernden oder gefährlichen Lage befinden, schüttet unser Körper Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Adrenalin wirkt auf unsere Organe ein, lässt unser Herz schneller schlagen, unterstützt unsere Beinmuskulatur, damit wir schnell wegrennen können oder lässt uns aufgeregt nach Luft schnappen. Zu viel vom Stresshormon Adrenalin kann jedoch unsere Schilddrüsenhormone hemmen. Das heißt, die kleinen Postboten können sich auch gegenseitig im Weg stehen.

DOCH WIE BEKOMMT DIE SCHILDDRÜSE DAS HIN?

Woher weiß sie, wo und wie viel Energie benötigt wird? Ganz einfach: Dein Körper steckt voller Sensoren. Die messen im Sekundentakt deine Körpertemperatur, wie viel Nahrung sich im Magen befindet, wie hoch der Blutzuckerspiegel ist, wie viel Sauerstoff im Blut zirkuliert und so weiter. Diese Informationen werden der Schilddrüse ununterbrochen zugespielt. Darüber hinaus wird sie außerdem vom Thyroidea-stimulierenden Hormon (TSH) gesteuert, das von der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) ausgeschüttet wird. TSH ist also kein Schilddrüsenhormon, weil es nicht in der Schilddrüse produziert wird, sondern im Gehirn. Es hilft der Schilddrüse aber bei ihrer Arbeit.

Basierend auf all diesen im Körper gemessenen Werten sowie dem TSH berechnet deine Schilddrüse den Energiebedarf im Körper und sendet entweder mehr oder weniger Hormone ins Blut, um den Stoffwechsel anzukurbeln oder eben herunterzufahren – je nachdem, was gerade verlangt wird.

Wenn sich deine Schilddrüse also bester Gesundheit erfreut, läuft sie wie eine perfekt geölte Maschine! Angenommen du steigst um sieben Uhr morgens aus deinem warmen Bett, um bei Minusgraden Brötchen vom Bäcker um die Ecke zu holen, dann registriert deine Schilddrüse das jähe Absinken deiner Körpertemperatur und dreht den inneren »Thermostat« sofort hoch: Dein Körper wandelt mehr Energie in Wärme um und du frierst nicht, sondern fühlst dich wohlig warm. Außerdem erkennt die Schilddrüse punktgenau, welche Tageszeit gerade ist und weiß, dass du morgens nach dem Aufstehen Energie brauchst. Deshalb schüttet sie jetzt besonders viele Hormone aus, um dir ausreichend viel davon für den Tagesbeginn bereitzustellen. Reicht diese Hormondosis nicht aus, greifen viele Menschen zum beliebten Aufputzmittel Kaffee, um ihre morgendliche Müdigkeit zu bekämpfen. Dabei wäre das gar nicht erforderlich. Denn eigentlich sind die Schilddrüsenhormone das natürliche Koffein unseres Körpers. Befinden sich diese Hormone im Gleichgewicht, hast du so viel Energie, dass du Kaffee nur noch aus Genussgründen trinkst, aber nicht mehr zwingend brauchst, um wach zu werden und dynamisch in den Tag zu starten. Mag sein, dass du das kaum glauben kannst – aber das wäre eigentlich normal! Genau so solltest du morgens erwachen: Sind deine Hormone im Gleichgewicht, springst du voller Energie aus dem Bett und freust dich auf den Tag. Kinder machen uns das vor. Ihre Schilddrüse läuft meistens auf Hochtouren. Sie haben in der Regel so viel Energie, dass uns Erwachsenen ihr wuseliges, aufgedrehtes Treiben manchmal ziemlich übertrieben scheint. Dabei ist das der natürliche Zustand unseres Körpers. Voller Energie, Freude und Abenteuerlust zu sein – und das den ganzen Tag. Leider haben wir im Laufe unseres erwachsenen Lebens meist vergessen, wie sich das anfühlt!



Doch die Schilddrüse spielt nicht nur für die Energiegewinnung in unserem Körper eine zentrale Rolle. Als größte Hormondrüse hat sie auch enormen Einfluss auf alle anderen Hormondrüsen. So ist es kein Wunder, dass Frauen deren Schilddrüse aus dem Gleichgewicht geraten ist, Probleme mit ihrem Zyklus bekommen, ungewollt kinderlos bleiben oder besonders ungemütliche Wechseljahre erleben. Die Schilddrüse beeinflusst darüber hinaus auch die Hormondrüsen im Verdauungstrakt, zum Beispiel die Bauchspeicheldrüse, die neben Insulin auch andere Verdauungshormone produziert. Aber nicht nur andere Hormondrüsen werden durch die powervolle Multitaskerin Schilddrüse beeinflusst, sondern auch zahlreiche weitere Organe und Organfunktionen in deinem Körper wie die:

- Darmfunktion und -motorik,
- Fettverbrennung,
- Gehirnzellen und Zellen des Nervensystems,

- weibliche Geschlechtsorgane,
- Muskelaktivität,
- Nebennieren,
- Schweiß- und Talgdrüsen,
- und das Haarwachstum.

OHNE SCHILDDRÜSENHORMONE GEHT ES NICHT

Die Schilddrüse wurde in der medizinischen Forschung lange Zeit unterschätzt. Leonardo da Vinci hat um 1500 eine anatomische Zeichnung angefertigt, in der die Schilddrüse zwar eingezeichnet war, aber nicht als größte Hormondrüse, sondern als reines Füllorgan. Man ging also jahrhundertlang davon aus, dass die Schilddrüse nur ein Platzhalter ist, dazu bestimmt, einen leeren Raum im Hals zu füllen.

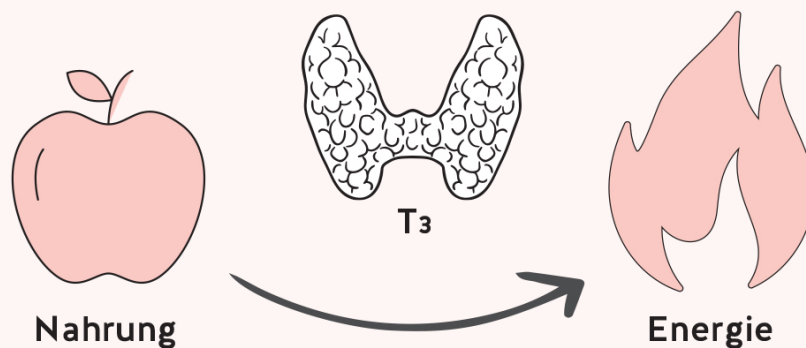
Erst Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Wichtigkeit der Schilddrüse erstmals dokumentiert. Endlich hatten Mediziner erkannt, welche enormen Auswirkungen es auf den menschlichen Körper hat, wenn dieses kleine Organ aus dem Gleichgewicht gerät. Heute weiß man: Die Schilddrüse ist lebensnotwendig! Ohne Schilddrüsenhormone geht es im Körper nun einmal nicht! Jede einzelne Zelle ist von den Schilddrüsenhormonen abhängig. Jede! Hättest du das gedacht? Vermutlich nicht. Gehört nicht unbedingt zum Allgemeinwissen oder zu den Sachen, die wir im Biologieunterricht lernen. Schauen wir uns daher zunächst an, was da in den Zellen eigentlich vor sich geht!

ENERGIEGEWINNUNG IN DEN ZELLEN

In jeder deiner 30 Billionen Körperzellen werden Nährstoffe in Energie umgewandelt. Dazu wird alles, was du isst – jedes Stückchen Schokolade, jeder Apfel, jeder Bissen Käse –, von

deinem Darm in kleinste Bausteine zerlegt, die anschließend über das Blut zu den Zellen transportiert werden. Dort werden die Nahrungsbausteine, vor allem Glukose, zu Energie also zu Adenosin-Tri-Phosphat (ATP) umgewandelt. ATP ist unsere körpereigene »Währungseinheit« für Energie. Diese Energie wiederum wird für viele weitere Prozesse in unserem Körper benötigt, wie etwa die Entgiftung, die Hormonbildung oder den Kälte-Wärme-Ausgleich. Exakt für diesen wichtigen Umwandlungsschritt, nämlich Nahrung in Energie zu verwandeln, werden die Schilddrüsenhormone benötigt! Um ganz genau zu sein: Es handelt sich um das aktive Schilddrüsenhormon Trijodthyronin, kurz T_3 , das für diese Verwandlung zuständig ist.

Nahrung wird zu Energie



Ohne das Schilddrüsenhormon Trijodthyronin (T_3) können Nährstoffe, die wir über unsere Nahrung zu uns nehmen, nicht in Energie umgewandelt werden.

Dieser Prozess der Energiegewinnung erklärt auch, warum du im Falle einer Schilddrüsenunterfunktion (lat.: *Hypothyreose*) oft frierst, dich träge fühlst und gleichzeitig nicht oder nur schwer abnehmen kannst. Funktioniert dieser Umwandlungsprozess in den Zellen nämlich nicht gut, dann kann Nahrung nicht mehr in ausreichender Menge in Energie umgewandelt werden. Mit den bekannten Folgen: Du frierst schnell und jeder Bissen landet direkt auf deinen Hüften. Wenn du also zu den Menschen gehörst, die das Gefühl haben bereits beim bloßen Betrachten eines Stückchens Schokolade zuzunehmen, dann ist das nicht nur Einbildung! Vielmehr könnte deine Schilddrüse ins Ungleichgewicht geraten sein.



DAS MEINT DIE SCHILDDRÜSE!

Hallo, ich bin's, deine Schilddrüse! Ich werde mich im Buch immer wieder persönlich zu Wort melden, um so manche Falschinformation über mich zurechtzurücken. Oft wird mir nämlich die Schuld dafür zugeschoben, dass der Stoffwechsel immer langsamer wird. In der Vorstellung vieler Menschen bin ich »die Böse«. Dabei will ich dich und deinen Körper einfach nur beschützen! Ich will dir keinesfalls schaden, sondern dich davor bewahren, zu verhungern! Ich kann ja nie wissen, wann es mal wieder Nahrungsnachschub gibt. Deshalb schraube ich vorsichtshalber lieber mal den Stoffwechsel runter, damit wir beide auch

mit wenig Nahrung überleben können und nicht ausbrennen. Ich handle also in unser beider Sinn und nicht gegen dich. Aber ich brauche dazu deine Kooperation! Machst du mit?

TABLETTEN - NICHT IMMER DAS ALLHEILMITTEL

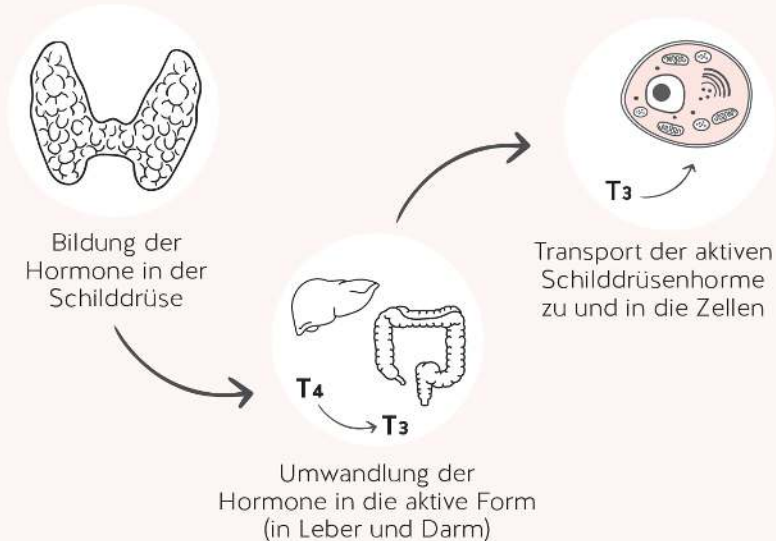
Als Standardtherapie werden bei Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto Schilddrüsentabletten wie L-Thyroxin verschrieben. L-Thyroxin, ein künstlich hergestelltes Schilddrüsenhormon, ist nach Schmerzmitteln das am häufigsten verschriebene Medikament in Deutschland. Die Kosten, die durch die Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen entstehen, belaufen sich alleine in Deutschland auf eine Summe im Milliardenbereich – pro Jahr. Das Fatale dabei: Leider fühlen sich viele Menschen trotz regelmäßiger Einnahme von Schilddrüsenmedikamenten nicht wirklich besser. Auch wissenschaftliche Studien untermauern immer wieder, dass gute Schilddrüsenhormonspiegel sich in vielen Fällen leider nicht auch positiv auf das Befinden auswirken. Oft bleiben die Symptome bestehen. Was also muss passieren, damit sich nicht nur die Blutwerte verbessern, sondern auch die Beschwerden zurückgehen?

Die Antwort auf diese Frage ist nicht einfach. Leider reicht es nämlich nicht aus, die Schilddrüse dazu zu bringen, wieder mehr Hormone zu produzieren: Die Schilddrüsenhormone müssen in eine aktive Form umgewandelt und dann auch noch zu den Zellen transportiert werden. Damit dieser Prozess funktioniert, braucht es ein gut geöltes System, das Drei-Schritte-Schilddrüsen-Aktivierungssystem (*siehe Infografik [≥](#) und Schilddrüsen-Aktivierung [≥-≥](#)*).

Zunächst geht es darum, dass deine Hormonproduktion wieder in Gang kommt. Deine Schilddrüse produziert hier

vor allem das inaktive Schilddrüsenhormon Thyroxin, kurz T_4 . In Schritt zwei muss dieses noch nicht aktive Hormon aktiviert werden. Diese Aktivierung findet hauptsächlich in der Leber und im Darm statt. Im dritten Schritt geht es darum, dass die aktiven Hormone auch bis zu den Zellen und in sie hinein gelangen können. Dazu werden Transportproteine und Enzyme benötigt. Erst wenn alle diese Schritte miteinander verzahnt sind, kann die Energiegewinnung in den Zellen funktionieren. Die meisten Ärztinnen und Ärzte konzentrieren sich bei der Behandlung einer Schilddrüsenunterfunktion allerdings alleine auf die Gabe von L-Thyroxin (T_4). Dabei handelt es sich allerdings lediglich um das inaktive Schilddrüsenhormon! Durch die Einnahme von T_4 wird also nur der erste Schritt gemacht. Bei den meisten Menschen funktionieren jedoch weder Schritt zwei noch Schritt drei. Sie können also so viele T_4 -Tabletten einnehmen, wie sie nur wollen, die Energie wird trotzdem nicht in den Zellen ankommen. Ein klassisches Dilemma!

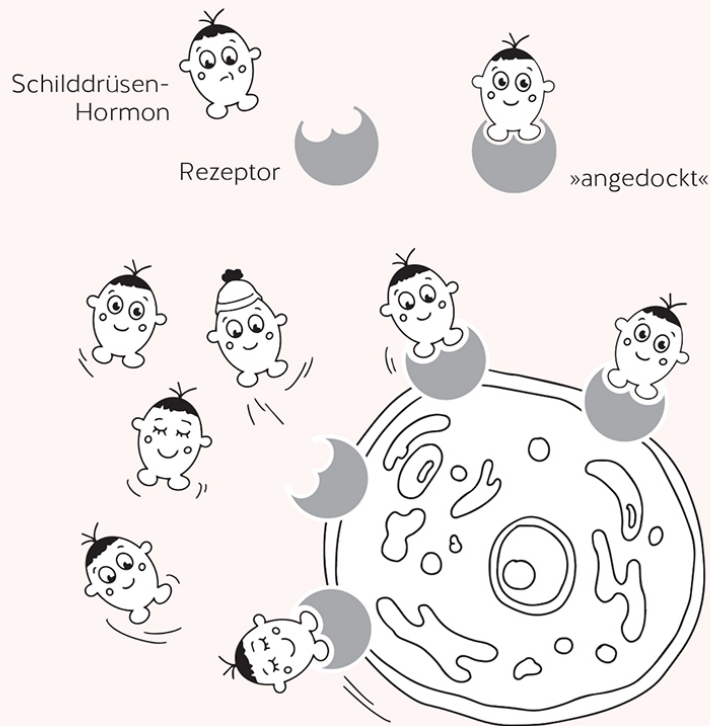
Drei-Schritte- Schilddrüsen-Aktivierungssystem



Es reicht nicht, einfach den Schilddrüsenhormonspiegel zu erhöhen. Erst wenn die Hormone, in Leber und Darm, in ihre aktive Form umgewandelt und in ihren Zielzellen angekommen sind, können sie ihren Job machen.

Als nächsten Ausweg werden dann häufig T_3 -Tabletten verschrieben – also Trijodthyronin. Dabei handelt es sich zwar um die aktiven Schilddrüsenhormone, doch bedeutet das nicht automatisch, dass sie bis zu den Zellen vordringen. Warum? Weil der menschliche Körper ausgesprochen schlau ist! Nur weil wir oben viel reinwerfen, heißt das noch lange nicht, dass viel in der Zelle ankommt. Das liegt am sogenannten Schlüssel-Schloss-Prinzip.

Schlüssel-Schloss-Prinzip



Die Schilddrüsenhormone (Schlüssel) können nur dann in die Zellen gelangen, wenn genug Transportproteine und Rezeptoren (Schlösser) vorhanden sind: pro Hormon ein Schloss.

Das Schilddrüsenhormon ist der »Schlüssel«! Und es kann nur in die Zellen gelangen und zum Zellkern vordringen, wenn es ein »Schloss« findet, um einzutreten. Wenn du deinem Körper also durch die Einnahme von Schilddrüsenhormonen (egal, ob künstliche oder natürliche Schilddrüsenhormone vom Schwein) ganz viele »Schlüssel« zuführst, dein Körper jedoch keine »Schlösser« produziert, können die Hormone nicht in deine Zellen gelangen und die Symptome aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels bleiben bestehen. Eigentlich logisch, nicht? Viel wichtiger, als einfach mehr und mehr Medikamente einzunehmen, ist

es also, herauszufinden, warum dein Körper die Anzahl der Rezeptoren (Schlösser) überhaupt reduziert hat. Also zu ergründen, was die tatsächlichen Ursachen sind, die deinen Körper dazu bringen, den Stoffwechsel zu drosseln. Hinzu kommt, dass man durch neueste Studien inzwischen weiß, dass die Schilddrüse nicht nur ein einziges Hormon – nämlich T_4 – produziert, sondern über 20 weitere. Das macht die Sache noch komplexer. Kein Wunder also, dass es bei einer Schilddrüsenunterfunktion nicht reichen kann, nur T_4 einzunehmen. Auch das kann eine Ursache dafür sein, warum es dir unter Umständen, trotz »guter Blutwerte«, immer noch nicht besser geht. Um dich langfristig besser zu fühlen und deinen Stoffwechsel durch die Schilddrüsenhormone korrekt und kraftvoll anzutreiben, gilt es, ganzheitlich an die Sache heranzugehen: Es geht also darum herauszufinden, an welchen Stellen im System eventuell Fehler auftreten und wo du vielleicht durch eine falsche Ernährungsweise oder durch deinen Lebensstil dein System im Augenblick noch zusätzlich negativ belastest.

Dank

Zuerst möchte ich meiner Schilddrüse danken, die mir jeden Tag diese Power gibt, ohne die das alles gar nicht möglich wäre.

Matthias, danke, dass du mir stets den Rücken freigehalten, mir eine Schulter zum Anlehnen geboten und mich während der Arbeit an diesem Buch immer mit ebenso köstlichen wie schilddrüsenfreundlichen Leckereien versorgt hast.

Danke meinen Eltern und Paulina dafür, dass ihr stets an mich geglaubt habt, egal, wie verrückt meine Ideen waren.

Danke meinem Team, das mir während des Buchschreibens so viel Arbeit abgenommen hat und mit dem es einfach jeden Tag Spaß macht, zusammenzuarbeiten und so vielen Frauen zu einem neuen Leben voller Energie zu verhelfen!

Danke Monika, die mich stets motiviert hat, weiterzuschreiben und selbst noch um 23 Uhr auf meine Mails geantwortet hat. Ohne Sie wäre das Buch nicht so gut geworden!

Danke an meine Oma, von der ich so viel lernen durfte. Deine Markklößchensuppe und dein Pflaumenmus werden für immer in meinem Herzen bleiben.

Danke Franzi, Janette, Sabine und dem GU-Verlag, die an mich und mein Projekt geglaubt haben und mit deren Hilfe wir so viele Frauen erreichen können!

Mein großer Dank an den Hormonforscher Dr. Ray Peat, aber auch an Dr. Weston Price, Kate Deering, Sally Fallon und Adelle Davis, von denen ich so vieles über Hormongesundheit und schilddrüsenfreundliche Ernährung gelernt habe!