



In Arztpraxen geht es um Schilddrüsenhormone. In Naturheilkunde-Praxen um Phlegma und Yang-Mangel. Warum und wie?

# Hypothyreose aus Sicht der Naturheilkunde



**Martin Rutishauser**

lic. phil., freischaffender Autor

«Eine Hypothyreose deutet auf zu wenig Wärme und Aktivität», sagt Sarah Föhn, Drogistin EFZ, Heilpraktikerin der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN und Dozentin an der Heilpraktikerschule Luzern. «Dieser Mangel an Wärme und Aktivität kann zu einer Ansammlung von zu viel Feuchtigkeit führen, also zu viel Phlegma, und das wird pathologisch, wenn es liegen bleibt.» Deswegen geht es in der Therapie um Wärme, die dieses Phlegma wieder bewegt.

Keine Rede von Thyroxin oder Trijodthyronin. Vielmehr hat die TEN ihre eigenen Begrifflichkeiten, sie beruht auf der sogenannten Humoralmedizin, historisch gesehen ist sie die Vorläuferin unserer heutigen Schulmedizin. Die Humoralmedizin – «humor» heisst «feucht» – besteht aus der Säftelehre, daraus leitet sie die Elementelehre ab und wiederum daraus die Temperamente: sanguinisch, phlegmatisch, choleric, melancholisch. Auch Qualitäten wie feucht, warm, trocken und kalt spielen eine wichtige Rolle, sowie die Kombination dieser Qualitäten. Krankheitsbilder und Symptome werden nach ihrer Aktivität und Auswirkung auf den Körper eingeteilt sowie nach individueller Temperamente-Konstitution der PatientIn.

«Es braucht Wärme», sagt auch Ursula Wihler. Sie ist Heilpraktikerin der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM, unterrichtet ebenfalls an der Heilpraktikerschule Luzern: «Wenn man sich zu lange zu viel Kälte aussetzt, entwickelt sich ein Yang-Mangel, oft in Kombination mit dem, was die TCM Schleim nennt.»

Die TCM beruht auf Konzepten wie Yin und Yang, den fünf Elementen Holz, Feuer, Metall, Wasser und Erde sowie den Phasen, wie sich etwas von einem Element in ein anderes wandelt. Auch Organe spielen eine Rolle, werden jedoch ganz anders verstanden als in der Schulmedizin, nämlich als Funktionskreis mit Leitbahn, Meridian genannt, zum Beispiel die Niere: Der Nierenmeridian läuft von der Fusssohle bis zum Schlüsselbein hoch. Gesundheit äussert sich in der TCM hauptsächlich im freien Fluss der Lebensenergie Qi durch die Meridiane und in einem Gleichgewicht von Yin und Yang.

Genau dieses Gleichgewicht ist bei der Hypothyreose gestört, es mangelt an Yang. Zeichen dafür sind, so Ursula Wihler: «Zu wenig Feuer, zu wenig Bewegung, Lethargie, Kälte, ein langsam ausgebreiteter



Sarah Föhn, Drogistin EFZ, Heilpraktikerin der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN, eigene Praxis: [www.sanguimed.ch](http://www.sanguimed.ch), Dozentin an der Heilpraktikerschule Luzern



Stoffwechsel.» Ein solcher Stoffwechsel erzeuge mit der Zeit auch das, was die TCM «pathogene Feuchtigkeit» nennt. Diese Feuchtigkeit führe zu weiteren ernsthaften Erkrankungen, nämlich über die Bildung von Schleim.

Schleim – wenn Ursula Wihler von Schleim spricht, meint sie dasselbe, was Sarah Föhn als Phlegma bezeichnet: zu viel Feuchtigkeit, die im Körper liegen bleibt. Das ist das, was der Körper nicht ausscheiden kann, weil sein Stoffwechsel nicht mehr richtig funktioniert. «Wie wenn ein Fluss im Sommer austrocknet – es bleiben Pfützen, das Wasser fängt an zu stinken und wird schleimig.» Schleim, aus TCM-Sicht, und zu viel Phlegma, aus TEN-Sicht, verstopfen den Körper, zum Beispiel als Arteriosklerose.

Was es braucht, ist Wärme. Doch das ist nicht so einfach, denn da ist ja dieser Yang-Mangel, der ja mit Kälte zu tun hat. Woher kommt diese Kälte? Zum Beispiel, so Ursula Wihler, könne sie sich im Frühling entwickeln, wenn man sich in unpassender Kleidung zu lange im Schatten aufhält, wo es noch kalt ist: in kurzen Hosen, T-Shirt, ohne Socken. Das erhöhe die äussere Kälte. Die innere Kälte entstehe durch kalte

Nahrung, zum Beispiel zu viel Rohkost, zu viele Getränke aus dem Kühlschrank, dazu noch mit Eiszucker. «Natürlich geht das nicht von heute auf morgen, das sind Entwicklungen, aber irgendwann ist man halt aus dem Gleichgewicht.»

Gefördert werde dieses Ungleichgewicht dadurch, dass oft auch ein wichtiges TCM-Regulierungssystem regelmässig gestört wird, nämlich der sogenannte San Jiao, der «dreifache Erwärmer». Auch für Schilddrüsenerkrankungen ist dieses System sehr bedeutsam: «Der San Jiao reguliert und harmonisiert nicht nur Körpertemperatur, Wasserverteilung und Immunsystem, sondern auch das Hormonsystem», sagt Wihler. «Stört man den San Jiao heftig oder über lange Zeit, kann es also sein, dass Hormone wie die der Schilddrüse in eine Dysbalance fallen.»

Was stört den San Jiao? «Alles, was über längere Zeit wider die natürlichen Rhythmen ist», so Ursula Wihler. Dazu gehöre zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung, eine unpassende Ernährung, der Verzicht darauf, Gefühle zu äussern, angespannte berufliche, private und familiäre Situationen. All dies sind Faktoren, die auf eine Balance ausgerichtet sind oder eben nicht.



Die TCM nutzt Akupunktur, besonders Moxa: Das ist Beifuss-Kraut, verdichtet zur sogenannten Moxa-Zigarre. Statt eine Akupunkturnadel zu stechen, hält die TCM-TherapeutIn das glühende Ende an den Akupunkturpunkt.



«Auch einige Medikamente können das Gleichgewicht stören, zum Beispiel Antibiotika und die Antibabypille.» Letztere takte den Körper auf eine Zeit, die nicht seine ist. Antibiotika, an und für sich wunderbare Medikamente, würden aber zu oft verschrieben, auch sie griffen in die Funktion des San Jiao ein genauso wie fiebersenkende Mittel. «Kurz, alles, was zu früh oder zu lange gegeben wird, stört den San Jiao.»

Auch die TEN achtet auf das richtige Mass: zu viel oder zu wenig Feuchtigkeit, zu viel oder zu wenig Kälte. Die Dosis, sie macht das Gift, und diese Dosis kann je nach Temperament unterschiedlich hoch sein.

So erweitern sowohl die TEN wie auch die TCM den diagnostischen Blick: von der spezifischen Schilddrüse und den Laborergebnissen auf die individuelle Lebenssituation der PatientIn. Genau darin liegt auch der Nutzen. «Denn so helfen wir, die Lebensweise zu verbessern», sagt TEN-Heilpraktikerin Sarah Föhn, «die Gesundheitskompetenz zu fördern und Ressourcen zu stärken.»

### Massnahmen zur Begleitung und Therapie

Doch wie behandeln? «Primär», sagt Sarah Föhn, «bringe ich Wärme und Bewegung ein, sekundär reguliere ich die Feuchtigkeit.» Dazu, also um im Körper Säfte zu bilden, brauche es die sogenannte Coctio: Kochungen. «Das ist wirklich fast bildlich zu verstehen, es geht darum, die Verdauung zu fördern.» Die nämlich spiele bei der Entstehung von Krankheiten immer eine wichtige Rolle.



Ursula Wihler, Diplomagraringenieurin, TCM-Therapeutin, Ärztinnenpraxis Glattbrugg [www.aerztinnenpraxis.ch](http://www.aerztinnenpraxis.ch), eigene Praxis: [www.praxisnoreisana.ch](http://www.praxisnoreisana.ch), Dozentin an der Heilpraktikerschule Luzern

Konkret seien das wärmende Kräuter und gekochte Nahrungsmittel. Das sieht auch Ursula Wihler so: «Kräuter helfen dem Stoffwechsel, dass er gut und geschmiert läuft, dass die pathogene Feuchtigkeit wieder in Bewegung kommt und ausgeschieden wird.»

Sarah Föhn nennt Beispiele: «Um die übermässige Feuchtigkeit, das Zuviel an Phlegma, auszuleiten und Wärme einzubringen, verschreibe ich Blasentang, also Fucus vesiculosus, als Tinktur oder spagyrisch.» Ebenfalls sehr wärmend und diuresefördernd sei Brennnessel, Urtica urens, zum Beispiel als Tee oder Teil einer Tinktur. Bei rascher Ermüdbarkeit, Erschöpfung oder Herzklopfen kommen Weissdornblüten mit Blättern, Crataegus laevigata, oder Leonurus cardiaca, das Herzgespann zum Zug. «Und Rosmarin, Rosmarinus officinalis, bringt den Kreislauf in Schwung.» Um die Verdauung bei gleichzeitig starker Müdigkeit zu stärken, sei die Taigawurzel, Eleutherococcus senticosus, angezeigt. Und ein regelrechter Stoffwechselaktivator sei Eisenhut, Aconitum napellus, aber nur spagyrisch, er ist toxisch. «Diese Kräuter», so Sarah Föhn, «zeigen die ungefähre Bandbreite an. Welches Kraut jeweils das richtige ist, hängt vom individuellen Fall ab.»

In fast allen Fällen jedoch, sozusagen als Standard-Arzneimittel, empfiehlt Sarah Föhn Kelp-Algen. «Die Apotheke, mit der ich zusammenarbeite, bietet die sogar als Hausspezialität an, das ist sehr praktisch, gleich in Tablettenform.» Aus schulmedizinischer Sicht regten Kelp-Algen die Bildung von Thyroxin an. Aus TEN-Sicht seien sie befeuchtend, nährend und – indem sie den Stoffwechsel gut in Gang bringen – wärmend.

Auch Ursula Wihler hält viel von Algen, um Jod-Mangel auszugleichen: «Algen sind für den Körper besser aufnehmbar als künstlich zugesetztes Jod.» Manchmal höre sie, dass man sich nicht vorstellen könne, Algen zu essen. Da erinnere sie daran, dass ja Sushi in Algen gewickelt sei, in Norialgen. «Diese Noriblätter kann man kaufen – mein Sohn nimmt die phasenweise als Chips-Ersatz.» Und Dulse, eine Rotalge, die schon bei den Wikingern beliebt gewesen sei, ergänze den Salat; Arame sei besonders gut in Wokgerichten, die Kombu-Alge empfehle sie als Suppen-Zutat.

Obwohl Algen aus TCM-Sicht kühlend wirken, können sie in der Summe wärmend sein, zum Beispiel im warmen Wokgericht oder einer Suppe. Dabei empfiehlt Ursula Wihler, jahreszeitengemäss zu essen: «Im Winter nur wenig Salat, keine Tomaten und Gurken, all das kühlt das System, besser sind Kohl und Lauch, sie enthalten zum Beispiel Senföle, die uns erwärmen.» Auch Eintöpfe und Fleischsuppen seien gut gegen einen Yang-Mangel: «Wichtig ist, sie lange kochen zu



Unbedingt Kräuter, das sagen sowohl die TCM wie die TEN: Denn Kräuter bewegen und wirken gegen zu viel Feuchtigkeit, Phlegma und Schleim. Zum Beispiel Rosmarin als Tee, Gewürz oder Teil einer Kräuterrezeptur.

lassen.» Als Yang-unterstützende Kräuter sieht Ursula Wihler frischen Ingwer, ebenso den Einsatz vieler Gewürze in der Küche, wie z.B. Kümmel, Koriandersamen, Nelken, Zimt, Muskat. Sie alle, so Ursula Wihler, würden auch helfen, den Stoffwechsel, diesen Dreh- und Angelpunkt unserer Energiegewinnung, wieder zu aktivieren und dadurch auch pathogene Feuchtigkeit loszuwerden. «Und Rosmarin fördert das Yang bis in die Extremitäten, sei es als Tee, Gewürz oder Teil einer Kräuterrezeptur.» Das Wärmende kommt auch in der Akupunktur zum Tragen. So nutzt Ursula Wihler nicht nur Nadeln, sondern auch Moxa. Das heisst, sie wärmt die Akupunkturpunkte mit glühendem Beifusskraut, in sicherem und angenehmem Abstand von der Haut.

Wärme also, sagen sowohl die TEN wie auch die TCM, brauche es bei einer Unterfunktion der Schilddrüse. Dabei sei es auch gut zu wissen, was für Medikamente eine PatientIn erhalte. «Zum Beispiel gehört ein Schilddrüsenmedikament, das bei einer Unterfunktion eingesetzt wird, aus TEN-Sicht zum Feuer-Prinzip», sagt Sarah Föhn, «das heisst, es heizt den Stoffwechsel so richtig an.» Das sei zwar ein gewünschter Effekt, doch zehre das mit der Zeit die Feuchtigkeit im Körper auf, und so könne es zu Nebenwirkungen kommen: «Aus zu viel Feuchtigkeit wird zu wenig Feuchtigkeit». Und das kann zu Symptomen führen, die einer Schilddrüsen-Überfunktion ähnlich sind. «Deshalb achten wir darauf, dass gleichzeitig der Feuchtigkeitshaushalt stimmt», so Sarah Föhn, «und unterstützen die schulmedizinische Therapie entsprechend.»

Zu einer richtigen Zusammenarbeit zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde kommt es aber selten.

«Zwar bespreche ich dies mit meinen PatientInnen und sie dann mit ihren ÄrztInnen», sagt Sarah Föhn, «aber dass ich direkt mit ÄrztInnen Kontakt aufnehme, das möchten die PatientInnen nicht.»

## TCM und TEN

Beide betrachten den Menschen als Ganzes: die Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN und die Traditionelle Chinesische Medizin TCM. Und für beide gibt es seit 2015 Abschlüsse mit eidgenössischem Diplom, Voraussetzung ist ein Abschluss der Sekundarstufe II, also eine Berufslehre oder die Matura.

Die Ausbildungen dauern drei bis fünf Jahre, sie lassen sich oft auch nebenberuflich absolvieren und werden durch Bundesbeiträge unterstützt. Medizinische Praxis-Fachpersonen wird ein Teil der schulmedizinischen Grundlagen-Ausbildung erlassen.

Informationen zur Ausbildung sowie eine Liste der akkreditierten Schulen bietet die Oda AM, das ist die Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin: [www.oda-am.ch](http://www.oda-am.ch). TherapeutInnen sind zu finden beim TCM-Fachverband und der Naturärzte-Vereinigung Schweiz: [www.tcm-fachverband.ch](http://www.tcm-fachverband.ch) und [www.nvs.swiss](http://www.nvs.swiss)