

Kleines Kraftwerk, gROSSE Wirkung

Sie ist klein wie ein Daumenende und hat die Form eines Schmetterlings: die Schilddrüse. Ist das Organ gesund, spüren und sehen wir es nicht. Gerät es aus dem Gleichgewicht, leiden Körper und Seele.

Text: Angela Bernetta

Klein und unauffällig liegt die Schilddrüse im vorderen Halsbereich unterhalb des Kehlkopfs. Das Organ ist nur etwa 20 Gramm schwer, versorgt den Körper aber mit wichtigen Hormonen, die Herz, Kreislauf und Nervensystem anregen sowie den Stoffwechsel und die Darmtätigkeit regulieren. Bei Neugeborenen wird bei der ersten Blutentnahme untersucht, ob die kleine Drüse im Hals funktioniert.

Damit die Schilddrüse Hormone herstellen kann, braucht sie Jod (siehe Box, Seite 13). Ist sie krank, gerät die Hormonproduktion aus dem Lot. Schüttet das Organ zu viele Hormone aus, beschleunigen sich die Stoffwechselfvorgänge – es kommt zu einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose). Ein bis zwei Prozent der Schweizerinnen und Schweizer leiden daran. Betroffen sind fünfmal mehr Frauen als Männer, meist ältere. Wieso das so ist, weiss man nicht.

«Eine Schilddrüsenüberfunktion wird oft zufällig entdeckt», sagt Beat Müller, Chefarzt Endokrinologie, Diabetologie und Metabolismus am Kantonsspital Aarau (KSA). «Vor allem bei älteren Menschen können die Symptome so mild sein, dass man eine Hyperthyreose nicht sofort erkennt.» Typische Beschwerden sind Herzrasen, starkes Schwitzen, Nervosität, Gewichtsverlust, Durchfall und Schlafprobleme. «Bei der Überfunktion kann beispielsweise die Autoimmunkrankheit Morbus Basedow oder eine Schilddrüsenautonomie vorliegen», ergänzt Hans C. Steinert, Nuklearmediziner und Geschäftsführer Schilddrüsenzentrum Hirslanden in Zürich. Risikofaktoren für einen Morbus Basedow können Rauchen oder Stress sein. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache. Je nach Schwere und Ausprägung ist eine medikamentöse Behandlung, eine Operation oder eine Radiojodtherapie das Mittel der Wahl. Letztgenanntes ist ein nuklearmedizinisches Verfahren, das eine Hormonersatztherapie nach sich zieht.

Behandlungsmethoden kombinieren

Sybille Binder litt jahrelang an einem Morbus Basedow. «Ich nahm regelmässig Medikamente ein», sagt

die Ernährungsberaterin FH. Schliesslich stellte sie auf eine kohlenhydratarme, proteinreiche Ernährung um und verzichtete vermehrt auf Genussmittel wie Kaffee, Zucker und Alkohol. Gleichzeitig liess sie sich mit Akupunktur und Homöopathie behandeln und praktizierte verschiedene Entspannungsmethoden. «Sobald mein Körper entspannt war, wurde eine Heilung möglich. Heute bin ich gesund», sagt sie und ergänzt: «Unser Organismus ist ein selbstregulierendes System. Der Mensch wird krank, weil er sich nicht angemessen ernährt und ebenso lebt.» Die Kombination von konventionellen und alternativen Behandlungsmethoden birgt ein grosses Potenzial, das bei Schilddrüsenerkrankungen allerdings noch weitgehend unerforscht ist.

«Viele kommen wegen der Begleitsymptome einer Schilddrüsenerkrankung zu uns», sagt Naturheilpraktikerin Sarah Föhn. Nach Rücksprache mit dem zuständigen Arzt behandle sie eine Überfunktion mit beruhigenden Massnahmen. «Kräuter wie Hafer oder Weissdorn helfen bei Schlafstörungen, starkem Schwitzen, Gewichtsverlust und Unruhe. Weitere Möglichkeiten sind manuelle Lymphdrainagen, Akupunktur, Shiatsu und interessanterweise Fussreflexzonenmassagen.» Zusätzlich sollten Betroffene einer Schilddrüsenüberfunktion den Verzehr von jodhaltigen Lebensmitteln auf ein Minimum reduzieren und dementsprechend auf jodiertes Kochsalz verzichten.

Selen für die Schilddrüse

Leidet man an einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose), schüttet die Drüse zu wenig Hormone aus. Der Stoffwechsel verlangsamt sich. Fünf bis zehn Prozent der Schweizerinnen und Schweizer erkranken meist zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr daran; neun von zehn Betroffenen sind Frauen. Die Symptome machen sich in der Regel erst bei einer stärkeren Hypothyreose bemerkbar und können dem Alter gemäss variieren. «Typisch sind Gewichtszunahme und Antriebsmangel», sagt Beat Müller, «aber auch Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Verstopfung». Ferner

**«Die Schilddrüse ist der Thermostat
des Körpers und kontrolliert
die Flüsse und Geschwindigkeit
der Stoffwechselaktivität.»**



ZWANGSMEDIKAMENTIERUNG | Jod ist ein wichtiges Spurenelement für die Bildung der Schilddrüsenhormone. Das rechtfertigt aber nicht eine Jodierung von Lebensmitteln. Denn auch ein Zuviel an Jod kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.

frieren Betroffene schnell, haben eine trockene Haut, stumpfes Haar und gelegentlich Haarausfall. Ursachen können Jodmangel, eine nicht richtig funktionierende Schilddrüse oder die Ausschüttung von zu wenigen Hormonen sein. Eine Hormonersatztherapie ist in der Regel das Mittel der Wahl.

Thyroxin-anregende Kräuter wie Brunnenkresse oder Alant, aber auch Akupunktur und Schüssler-Salze lindern lästige Begleitsymptome bei einer Schilddrüsenunterfunktion. Ergänzend empfiehlt Sarah Föhn, ausreichend jodhaltige Lebensmittel zu verzehren, wie beispielsweise Meeresfisch und -früchte, oder Gerichte mit jodreichen Algen wie Wakame, Hijiki oder Dulce zu verfeinern. «Das sind Meeresgewächse, die auch reich an Mineralstoffen



Wie viel Jod ist nötig?

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 150 Mikrogramm Jod pro Tag für gesunde Erwachsene (250 Mikrogramm für Schwangere und Stillende). Um dem Jodmangel entgegenzuwirken, wird in der Schweiz das Speisesalz seit 1920 mit Jod versetzt. Dank dieser Massnahme sind zwar vormals verbreitete Mangelerscheinungen wie der Kropf (Jodmangelstruma) und Kretinismus (kindliche Entwicklungsstörung) fast verschwunden. Heute steckt in fast allen Nahrungsmitteln künstlich zugesetztes Jod. Und weil Jod-Salz billiger ist als normales Salz, würzt damit fast jeder Nahrungsmittelproduzent und Restaurantkoch seine Speisen. Doch die Jodierung von Lebensmitteln ist umstritten. Aus gutem Grund: Nimmt man zu viel des Spurenelements zu sich, kann auch das Probleme mit der Schilddrüse und schwer zu behandelnde Krankheiten nach sich ziehen, etwa Morbus Basedow, Morbus Hashimoto, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Weichteilrheuma, Jodakne oder Reizdarm. Die Naturheilpraktikerin Sarah Föhn empfiehlt deshalb, auf jodiertes Salz* zu verzichten. «Wenn man mit jodreichen Algen kocht und regelmässig frischen Fisch, Meeresfrüchte und Paranüsse isst, ist eine angemessene Jodzufuhr gewährleistet. Dann sollte es nicht zu Schilddrüsendysfunktionen kommen.»

* Die Jod-Konzentration im Speisesalz in der Schweiz wurde per 1. Januar 2014 von 20 Mikrogramm auf 25 Mikrogramm pro Kilogramm erhöht. Dies aufgrund einer Empfehlung der Fluor- und Jodkommission, einer privaten Expertengruppe der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften (SAMW). 1922 betrug der Jodgehalt im Kochsalz noch 3,75 Mikrogramm.

und Eiweiss sind. Die jodreichste unter ihnen, die Kelp-Alge, schmeckt zwar nicht sehr gut. Es gibt sie aber als Tablette», sagt Föhn. Sybille Binder ergänzt: «Selenreiche Nahrungsmittel wie Reis und Nüsse, vor allem Paranüsse, sind der Schilddrüse ebenfalls zuträglich.» Bei einer Unterfunktion könne die Kombination von Jod und Selen gar verhindern, dass Schilddrüsenhormone nötig sind.

Die Autoimmunerkrankung Hashimoto ist eine weitere mögliche Ursache einer Hypothyreose. «Die Krankheit wurzelt im eigenen Abwehrsystem, welches das Gewebe der Schilddrüse zerstört», erklärt Beat Müller. Die Folge ist eine chronische Schilddrüsenentzündung, die Hashimoto-Thyreoiditis. «Der Krankheitsverlauf lässt sich von aussen nicht stoppen», sagt Hans C. Steinert. «Betroffene sind im Allgemeinen zeitlebens auf eine Hormonersatztherapie angewiesen.» Sarah Föhn empfiehlt bei Schilddrüsenentzündungen als begleitende Massnahme auf den Hals aufgelegte kühlende Quarkwickel. «Sie werden als wohltuend empfunden.»

Fachleute weisen darauf hin, dass bei der Hälfte der Erkrankten die Gene eine Rolle spielen. Sie empfehlen Nachkommen von Hashimoto-Betroffenen ein Screening ab dem 35. Lebensjahr.

Schonende Thermoablation

Mit zunehmendem Alter gehören Knoten in der Schilddrüse zu typischen Problemen, die mit schleichendem Jodmangel einhergehen. «Das Organ versucht das Defizit auszugleichen, indem es wächst. Der Kropf, die vergrösserte Schilddrüse, ist die Folge», erklärt Hans C. Steinert. Solange die Schilddrüse normal arbeitet, merken Betroffene nichts; wenn sie aber grösser wird, kann man das Organ sehen und spüren. Ein Kropf kann auf die Luftröhre drücken oder das Schlucken erschweren. Auch bilden sich in einzelnen Arealen Schilddrüsenknoten, die den Hals anschwellen lassen können.

Ärzte unterscheiden zwischen kalten und heissen Knoten, was weniger mit deren Temperatur als mit dem Verhalten in der Schilddrüsen-Szintigrafie zu tun hat. Entzündungen, Jodmangel und Regulationsstörungen des Organs sind mögliche Ursachen. Da der Stoffwechsel bei kalten Knoten niedrig ist, bilden sie wenige oder keine Hormone mehr. Bei heissen Knoten läuft der Stoffwechsel hochtourig. Hormone werden unkontrolliert produziert und unabhängig vom Bedarf des Körpers ausgeschüttet. «Man spricht von einer Schilddrüsenautonomie», sagt Steinert. Diese kann eine Überfunktion der Schilddrüse auslösen, die Herzinfarkt, Osteoporose oder Gedächtnisstörungen begünstigt. Männer sind davon gleich häufig betroffen wie Frauen.

Obwohl die Knoten meist gutartig sind, bergen fünf Prozent der kalten Knoten die Gefahr eines Tumors. «In der Schweiz sind Kropf und Schilddrüsenknoten eher selten, da der Jodbedarf gut gedeckt ist», sagt Steinert. Medikamente, Radiojodtherapie oder Operation sind gängige Methoden, um diese zu be-



Jodkristalle.

Ohne Jod keine Schilddrüsenhormone

Die Schilddrüse braucht Jod, um die Hormone Thyroxin (T₄) und Triiodthyronin (T₃) zu bilden. Diese **regulieren** den Stoffwechsel, den Kreislauf und das Wachstum. Da unser Körper das Spurenelement **nicht selber herstellen** und lediglich begrenzt speichern kann, müssen wir Jod **regelmässig mit der Nahrung** aufnehmen. **Es gelangt** über den Magen-Darm-Trakt ins Blut und weiter in die Schilddrüse, die bis zu 80 Prozent **des täglich aufgenommenen** Jods verbraucht. Dass die Schilddrüsenhormone gleichmässig arbeiten, dafür sorgt das Thyreoidea-stimulierende Hormon, kurz TSH, das in der Hirnanhangdrüse **gebildet wird**. Es misst die Hormonwerte in der Schilddrüse und **steuert sie**. Folglich **steigt das TSH**, wenn mehr Hormone gebildet werden sollen, **und sinkt**, wenn es weniger braucht. **Als «normal»** gilt ein TSH-Wert im Blut zwischen 0,4 und 4. Messungen koordiniert der Hausarzt.

handeln. Bei gutartigen Schilddrüsenknoten oder Zysten kann eine Thermoablation helfen. Bei dieser gewebeschonenden Behandlung führen die Operateure via Ultraschallkontrolle eine Thermo-sonde in den Knoten und zerstören diesen durch punktuelle Erhitzung. Die Methode eignet sich laut Steinert für Menschen mit Kinderwunsch genauso wie für alle, die keine Operation wollen.

Paradigmenwechsel in der Krebstherapie

«In der Schweiz erkranken jährlich etwa 700 Menschen an einem Schilddrüsenkarzinom, drei Viertel davon sind Frauen», sagt Hans C. Steinert. Schilddrüsenkarzinome machen knapp zwei Prozent aller Krebserkrankungen aus. Im Gegensatz zu anderen Krebsarten leiden viele jüngere Menschen an Schilddrüsenkrebs: Knapp die Hälfte ist bei der Diagnose unter 50 Jahre alt. In 90 Prozent der Fälle handelt es sich um ein papilläres Karzinom, eine differenzierte Schilddrüsenkrebsart. Diese bösartigen Tumore haben noch eine gewisse «Verwandtschaft» mit den normalen Schilddrüsenzellen und nehmen Jod auf. «Die Heilungschancen sind insgesamt gut», sagt Steinert. «Ist das Karzinom grösser als zwei Zentimeter, wird die Drüse operativ entfernt. Bei High-Risk-Patienten folgt eine ergänzende Radiojodbehandlung.»

Erkenntnisse um die unterschiedlichen Schilddrüsenformen und das breite Spektrum der Krankheitsverläufe verändern die Krebstherapie. «Es kommt zu einem Paradigmenwechsel», sagt Steinert. «Ein individuelles, risikoadaptiertes Vorgehen löst die einheitlich aggressive Therapie ab. Wir behandeln kleinere Schilddrüsentumore mit niedrigem Risiko vermehrt individuell.» Der Arzt sieht darin auch einen psychologischen Vorteil: «Eine Krebsdiagnose wiegt schon schwer genug. Da müssen die Betroffenen nicht noch zusätzlich belastet werden.» //

Buchtipps

Michaela Axt-Gadermann
«**Power für die Schilddrüse. Alles für einen gesunden Hormonhaushalt**», Südwest 2018, ca. Fr. 25.–

Falk Stirkat
«**Der Schmetterlingseffekt. Wie die Schilddrüse unser Leben bestimmt**», Gräfe & Unzer 2019, ca. Fr. 23.–

Taten statt Worte Nr. 51



Wir recyceln jährlich über 100 000 Tonnen Abfälle.

Auch beim Abfall ist das richtige Management entscheidend. In unseren Verkaufsstellen recyceln wir konsequent über 25 verschiedene Wertstoffe. Das sind über 80 % oder jährlich über 100 000 Tonnen unserer Abfälle aus sämtlichen Verkaufsprodukten. Damit übertreffen wir den Schweizer Durchschnitt von 50 % deutlich.

Alles über das Nachhaltigkeitsengagement von Coop auf: taten-statt-worte.ch