

Dr. med. Franziska Rubin

Meine Gesundheitsretter aus der Natur

FÜR EINE STARKE SCHILDDRÜSE



Wirksame Hilfe gegen Gewichtsschwankungen und Stimmungstiefs

Der Powerplan für gezielten Hormon-Reset und neue Energie

G|U

Inhalt



THEORIE
08








Theorie

- 7 Vorwort
- 8 **VON NATUR AUS GUT GESCHÜTZT**
- 10 **Die Schilddrüse – klein, aber oho!**
- 11 Der Schmetterling im Körper
- 13 **Extra:** Wie finde ich meine Schilddrüse?
- 14 **Extra:** Der Schilddrüsen-Test
- 16 **Wenn der Schmetterling nicht fliegt**
- 17 Das sagt das Labor
- 17 Die Überfunktion
- 18 Die Unterfunktion
- 20 Autoimmunerkrankungen
- 21 Der Kropf
- 21 Schilddrüsenkrebs
- 22 Schilddrüse und Leber – ein Team
- 22 Rätselhafte Symptome
- 24 Die Schilddrüse – ein Frauenproblem?
- 25 One fits all? Eine große Lüge!
- 28 The Big Five – das belastet die Schilddrüse
- 30 Fakt oder Fake? – Mythen zur Schilddrüse
- 33 **Extra:** Bringen Zivilisationskrankheiten die Schilddrüse aus der Balance?



Praxis

- 34 **PRAXIS**
- 36 **Unterstützung aus der Natur**
- 37 Die fünf Ansätze der Naturheilkunde
- 49 Selbst ist der Mann! Selbst ist die Frau!
- 50 **Im grünen Bereich – Phytotherapie**
- 51  Bremsen und ausgleichen – bei Überfunktion
- 52 **Extra:** Kleine Stoffe mit großer Wirkung
- 53  Gegen das Entzündungsfeuer
- 54  Wenn alles zu langsam läuft – bei Unterfunktion
- 55 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 58 **Iss dich gesund – Ernährungstherapie**
- 59 Gesundheit beginnt im Darm
- 61 **Extra:** Essen für die Schilddrüse
- 62 **Extra:** Selen – der stille Helfer
- 63  Bremsend, ausgleichend – bei Überfunktion
- 65  Gegen das Entzündungsfeuer
- 67 **Extra:** Mit Stäbchen zu mehr Schilddrüsengesundheit

- 68  Wenn alles zu langsam läuft – Unterfunktion
- 70 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 72 **Leben in Balance – Ordnungstherapie**
- 73  Ruhe und Ordnung bei Schilddrüsenüberfunktion
- 74  Aktivierung und Ordnung – gut bei Schilddrüsenunterfunktion
- 80 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 84 **Wasser marsch – Hydrotherapie**
- 85 Kneipp-Anwendungen
- 87 Schilddrüsenwickel
- 88 **Extra:** Vorsicht bei heilemdem Wasser
- 90 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 92 **Schritt für Schritt – Bewegungstherapie**
- 94 **Extra:** Wochenbaukasten Bewegung
- 95 Krafttraining – mehr Power für Körper, Geist und Seele
- 95 Ausdauertraining – mehr Energie für den Alltag
- 96 Sanft strecken, freier fühlen – Dehnungsübungen
- 98 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 102 **Neue Horizonte – andere Heilsysteme**
- 103 Yin und Yang – traditionelle chinesische Medizin

- 106 Die Wissenschaft vom Leben – Ayurveda
- 108 Homöopathie: kleine Kügelchen, große Wirkung?
- 110 Für das Nervensystem – die Neuraltherapie
- 111 Anthroposophie – Körper, Geist, Seele
- 112 **Extra:** Meine Schilddrüsen-Highlights
- 114 **Extra:** Mein Powerplan für mehr Schilddrüsen-gesundheit



Rezepte

- 120 Bei Schilddrüsenüberfunktion
- 132 Bei entzündeter Schilddrüse
- 143 Bei Schilddrüsenunterfunktion

Anhang

- 154 Quellen
- 156 Register
- 158 Impressum



PRAXIS
34



REZEPTE
118





Von Natur aus gut geschützt

Eine gesunde Schilddrüse ist zwar klein, aber entscheidend:
Gerät sie aus dem Gleichgewicht, spüren wir das im ganzen Körper.
Doch Naturheilkunde kann helfen, die Gesundheit der Schilddrüse
zu verbessern und innere Balance zurückzugewinnen.

DIE SCHILDDRÜSE - KLEIN, ABER OHO!

Seite 10

WENN DER SCHMETTERLING NICHT FLIEGT

Seite 16

Die Schilddrüse – klein, aber oho!



Die Schilddrüse arbeitet im Stillen – und gerade deshalb bemerkt man im Alltag oft gar nicht, wie sehr man von ihr abhängt. Dabei gibt es kaum ein Organ, das unseren Körper so umfassend beeinflusst. Stoffwechsel, Nerven, Knochen – sie alle sind mit der Schilddrüse verbunden. Sie hat sogar ein echtes Allein-



stellungsmerkmal: Die Schilddrüse ist das einzige Organ, das Jod speichern kann – ein Spurenelement, ohne das die Hormonproduktion nicht funktioniert. Ist zu wenig davon da oder zu viel, gerät das ganze System aus dem Takt. Das kann weitreichende Folgen haben, beispielsweise für den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln und Knochen oder für die Fortpflanzung. Doch die Schilddrüse kann noch viel mehr: Sie reguliert unsere Körpertemperatur. Zu wenig Hormon – und uns ist ständig kalt. Zu viel – und der Körper reagiert mit Hitzewallungen und Schwitzen. Auch beim Stoffwechsel spielt die Schilddrüse eine Hauptrolle. Sie bestimmt, wie viel Energie unser Körper im Ruhezustand verbraucht – es gibt bis zu 50 Prozent Unterschied zwischen einem schnellen und einem langsamen Stoffwechsel.

Gerade für Frauen spielt die Schilddrüsengesundheit eine zentrale Rolle: Sie sind bis zu zehnmals häufiger von Störungen betroffen. Kein Wunder: Das Organ reagiert empfindlich auf hormonelle Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre. Und damit nicht genug: Die Schilddrüsenhormone wirken auch auf die Sexualhormone wie Östrogen und Testosteron. Eine aus dem Gleichgewicht geratene Schilddrüse kann Zyklusstörungen oder sogar Unfruchtbarkeit verursachen.

Der Schmetterling im Körper

Kaum zu sehen und doch extrem wichtig: Unsere Schilddrüse sitzt gut geschützt unterhalb des Kehlkopfs, vorn im Hals. Mit ihren zwei flügelartigen Lappen, die durch eine kleine Gewebebrücke verbunden sind, erinnert sie in ihrer Form an einen Schmetterling –

GAR NICHT SELTEN: 3 LAPPEN

Etwa 30 bis 40 Prozent aller Menschen besitzen noch einen dritten Schilddrüsenlappen. Dieser sogenannte Lobus pyramidalis ist ein Überbleibsel aus der Embryonalentwicklung. Noch kleiner als die anderen beiden, erstreckt er sich nach oben. Für die Schilddrüsengesundheit ist er aber unwichtig.

Die Schilddrüse ist im Durchschnitt etwa vier bis sechs Zentimeter breit, vier bis fünf Zentimeter hoch, ein bis zwei Zentimeter dick und 15 bis 30 Gramm schwer.

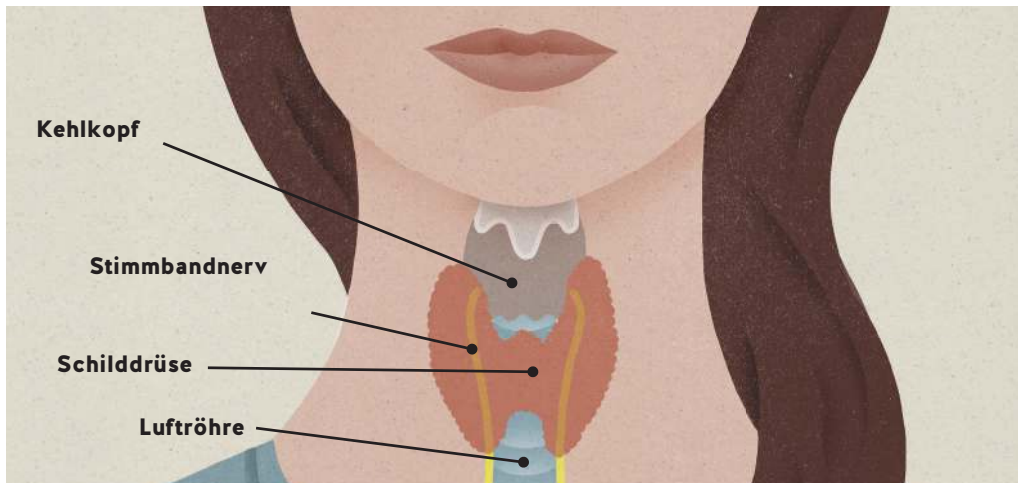
und genauso empfindlich ist dieses kleine Organ auch. Trotz ihrer geringen Größe hat die Schilddrüse einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit. Denn hier werden lebenswichtige Hormone produziert, vor allem Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Diese beiden Substanzen steuern viele wichtige Abläufe im Körper. Auch wenn die Namen kompliziert klingen mögen: Sie werden Ihnen vertraut werden. Schließlich begegnen sie uns im Buch noch häufiger.

Wie aktiv die Schilddrüse ist, hängt stark davon ab, was im restlichen Körper passiert. Sie steht unter Kontrolle des Nervensystems und reagiert auf Stress, Bewegung oder Ruhephasen mit entsprechender Hormonproduktion. Über das Blut und die Lymphe gelangen die Schilddrüsenhormone dann bis in die entlegensten Winkel unseres Körpers.

Hohe Schilddrüsenhormonwerte lassen einen Menschen unruhig, reizbar und nervös werden. Niedrige Werte sorgen hingegen dafür, dass man sich müde, antriebslos oder sogar depressiv fühlt. Kein Wunder, dass die Schilddrüse früher oft mit dem Temperament in Zusammenhang gebracht wurde. Fest steht: Schilddrüsenfunktion und Psyche haben eine wichtige Verbindung. Dieser Zusammenhang wird heute sowohl in der konventionellen Medizin als auch in anderen Heilsystemen betont.

Eine gute Nachricht zum Schluss: Selbst wenn ein Teil der Schilddrüse operativ entfernt werden muss, kann das verbliebene Gewebe oft die Funktion übernehmen und den Hormonhaushalt weitgehend stabil halten. In manchen Fällen bildet sich sogar neues Schilddrüsen Gewebe.

Die Lage der Schilddrüse



Wie finde ich meine Schilddrüse?

Die Schilddrüse liegt etwas versteckt vorn am Hals, unterhalb des Kehlkopfes, direkt vor der Luftröhre. Weil sie relativ klein und weich ist, ist sie im Normalzustand gar nicht so leicht zu ertasten. Und doch ist es möglich – mit etwas Übung, Geduld und einem feinen Gespür für Veränderungen.

SO UNTERSUCHEN SIE SELBST:

~ Die richtige Haltung einnehmen

Setzen oder stellen Sie sich bequem und entspannt hin. Legen Sie nun Zeige- und Mittelfinger beider Hände auf die Stelle direkt unterhalb Ihres Kehlkopfes – dort, wo sich beim Schlucken etwas bewegt.

~ Bewegung erspüren

Schlucken Sie langsam und achten Sie darauf, ob Sie unter Ihren Fingern eine leichte Auf- und Abbewegung wahrnehmen. Das ist Ihre Schilddrüse – sie folgt der Bewegung der Luftröhre beim Schlucken.

~ Veränderungen ertasten

Eine gesunde Schilddrüse fühlt sich weich, glatt und unauffällig an. Wenn Sie hingegen etwas Hartes, Knotiges oder Asymmetrisches spüren, könnte das auf eine Veränderung hinweisen. Allerdings sind Knoten erst ab einer Größe von einem bis anderthalb Zentimetern tastbar, kleine Knoten werden Sie also kaum entdecken können.

Bei einer deutlich vergrößerten Schilddrüse – einem sogenannten Kropf – kann man die Drüse manchmal sogar sehen.

WANN SIE ÄRZTLICHEN RAT EINHOLEN SOLLTEN:

Wenn Sie beim Abtasten oder im Alltag eines der folgenden Anzeichen bemerken, sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt oder einer Fachärztin für Endokrinologie:

~ *Knoten oder Verhärtungen in der Schilddrüse*

~ *sichtbare Schwellung am Hals, die beim Schlucken mitwandert*

~ *Druckgefühl im Hals oder Schluckbeschwerden*

~ *anhaltende Heiserkeit oder Husten ohne Erkältung*

In der Praxis wird dann meist ein Ultraschall durchgeführt. Diese Untersuchung ist schmerzfrei und liefert schnell Klarheit darüber, ob die Schilddrüse verändert ist – und wenn ja, wie genau.


Der Schilddrüsen-Test

Sie haben dieses Buch sicher nicht zufällig gekauft. Vielleicht wurde bei Ihnen ein Schilddrüsenproblem diagnostiziert und Sie fragen sich, welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt. Vielleicht zeigen Ihre bisher gewählten Maßnahmen nicht die gewünschte Wirkung. Vielleicht glaubt man Ihnen nicht, weil »die Werte« in Ordnung sind. Vielleicht vermuten Sie, dass Ihre Schilddrüse nicht so arbeitet, wie sie soll, und brauchen weitere Informationen. Mit meinem ganzheitlichen Ansatz kommen Sie Ihrer Schilddrüse auf die Spur.

BITTE BEANTWORTEN SIE FOLGENDE FRAGEN:	JA	NEIN	KATEGORIE
Fühlen Sie sich häufig müde oder antriebslos, obwohl Sie genug schlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haben Sie in letzter Zeit ohne erklärbaren Grund zugenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haben Sie in letzter Zeit ohne erklärbaren Grund abgenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sind Sie oft innerlich unruhig oder nervös ohne erkennbaren Grund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Frieren Sie häufig, obwohl die Umgebungstemperatur normal ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Schwitzen Sie stark, selbst bei wenig Anstrengung oder normaler Temperatur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ist Ihnen ein schneller oder unregelmäßiger Herzschlag aufgefallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haben Sie brüchige Haare oder Haarausfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Leiden Sie unter häufigem Stuhlgang oder Durchfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haben Sie oft Verstopfung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sind Sie leicht reizbar oder haben Sie häufig Stimmungsschwankungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haben Sie eine Veränderung Ihrer sexuellen Lust oder des Zyklus bemerkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zittern Ihre Hände leicht oder haben Sie feine Muskelzuckungen bemerkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fühlt sich Ihr Hals manchmal oder häufig geschwollen oder eingengt an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	


AUSWERTUNG

Zählen Sie, wie oft Sie beim Test »Ja« angekreuzt haben:

 Hinweis auf Schilddrüsenunterfunktion:


Fragen 1, 2, 6, 9, 11

Ihr Ergebnis:

 Hinweis auf Schilddrüsenüberfunktion:

Fragen 3, 5, 7, 8, 10, 12, 14

Ihr Ergebnis:

 erste Hinweise auf eine fehlgeleitete Funktion der Drüse, am besten abklären lassen:

Fragen 4, 13, 15

Ihr Ergebnis:

So berechnen und interpretieren Sie: Rechnen Sie das Ergebnis des am häufigsten angekreuzten Symbols mit den neutralen Punkten zusammen und vergleichen Sie dann mit der Auswertung.





0-1: unauffällig

2-3: leichte Tendenz zur Dysfunktion – weiter beobachten

4-5: mögliche Dysfunktion – ärztliche Kontrolle empfohlen

≥ 5: starke Tendenz – unbedingt ärztliche Abklärung notwendig

Wichtiger Hinweis: Dieser Test ist kein Ersatz für eine medizinische Diagnose. Auch andere Erkrankungen oder Lebensumstände können einige der erfragten Symptome auslösen. Der Test hilft, ein mögliches Ungleichgewicht zu erkennen. Bei auffälligem Ergebnis sollten Sie bald Ihren Hausarzt oder eine Endokrinologin kontaktieren und Ihre Schilddrüsenwerte im Blut bestimmen lassen.

Schilddrüsen-Fehlfunktionen sind komplex. Im Buch gibt es deshalb Abschnitte, die gezielt für Ihre vermutete oder bestätigte Schilddrüsenproblematik wichtig sind. Sie sind mit dem Symbol  (Unterfunktion) oder  (Überfunktion) gekennzeichnet. Außerdem begegnet uns noch ein weiteres Symbol, nämlich  für die entzündlichen Erkrankungen der Schilddrüse. Das sind vor allem die beiden Autoimmunerkrankungen Hashimoto und Morbus Basedow. Während erstere sowohl mit Symptomen der Über- als auch der Unterfunktion auftreten kann, ist letztere eine deutliche Überfunktion der Schilddrüse mit den entsprechenden Zeichen. Das Symbol  taucht nicht wieder auf, da es ein unspezifischer Hinweis auf Schilddrüsenprobleme ist. Wenn abgeklärt ist, was genau los ist, folgen Sie dem Symbol für Ihre Problematik.

Die Schilddrüse – ein Frauenproblem?

Gerade mit Blick auf die Hashimoto-Erkrankung wird deutlich: Von manchen Schilddrüsenerkrankungen sind Frauen viel häufiger betroffen als Männer. Bei Hashimoto sind es sogar neun- bis zehnmal so viele.

Das heißt aber nicht, dass alle Männer sich zurücklehnen dürfen. Auch sie können an Hashimoto-Thyreoiditis erkranken. Bei ihnen bleibt die Erkrankung sogar oft länger unentdeckt, weil Ärzte erst einmal nur bei Frauen an diese Autoimmunerkrankung denken. Wenn die Symptome dann noch uneindeutig sind, werden sie mit anderen Gesundheitsproblemen in Zusammenhang gebracht oder gar nicht beachtet.

Gleichzeitig gilt aber trotzdem: Als Frau sollten Sie besonders aufmerksam sein, was Ihre Schilddrüsengesundheit angeht. Ihr Körper durchlebt mehrere hormonelle Umstellungsphasen, in denen die Schilddrüse besonders anfällig dafür ist, aus dem Gleichgewicht zu kommen: von Wachstum, Pubertät, den vielen hormonellen Zyklen in jungen Jahren, über die Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren.

Schauen wir uns das Hormonkarussell mal im Einzelnen an:

Östrogene beeinflussen direkt und indirekt die Schilddrüsenfunktion. Sie können bei-

spielsweise das Immunsystem verändern.

Das erklärt, warum Autoimmunerkrankungen wie die Hashimoto-Entzündung bei Frauen viel häufiger auftreten. Oft entstehen sie nämlich gerade in den erwähnten Phasen hormoneller Umstellungen.

Manchmal hält das Ungleichgewicht nur für eine gewisse Zeit an, manchmal ist die Problematik dauerhaft. Außerdem muss die Schilddrüse bei zusätzlicher Östrogengabe, wie beispielsweise der Pille, mehr Hormon produzieren, um den Bedarf an freiem, also wirksamem T3 und T4 zu decken.

Probleme mit der Schilddrüse können ihrerseits weitere Probleme auslösen. Das beste Beispiel: Sie können den Menstruationszyklus beeinflussen. Eine Unterfunktion verlängert ihn womöglich oder macht ihn unregelmäßig. Ein ausbleibender Eisprung macht den Kinderwunsch dann schwierig oder gar unmöglich.

Im Rahmen von Fruchtbarkeitsbehandlungen werden daher in einer guten Praxis als eine der ersten Maßnahmen die Schilddrüsenhormone bestimmt. Manchmal stellt sich dann eine Fehlfunktion heraus, die bisher nicht entdeckt wurde. Und auch wenn Sie schon eine oder mehrere Fehlgeburten erleben mussten, sollte unbedingt an die Schilddrüse gedacht werden.

Während einer Schwangerschaft produziert sie die nötigen Hormone auch für das unge-



borene Kind. Besonders in den ersten Monaten ist eine ausreichende Jodversorgung sehr wichtig. Bei vegetarischer oder veganer Ernährung muss oft Jod ergänzt werden, denn es beeinflusst die Gehirnentwicklung maßgeblich. Bei einer bekannten Schilddrüsenunterfunktion ist es wahrscheinlich notwendig, dass die Dosis des künstlichen Schilddrüsenhormons für Sie erhöht wird. Doch gerade jetzt können Sie mit Anpassungen im Lebensstil vieles noch zusätzlich verbessern. Die Tipps in diesem Buch unterstützen Sie dabei.

Bei bis zu zehn Prozent der Frauen tritt innerhalb eines Jahres nach der Geburt (wissenschaftlich: postpartal⁴) eine vorübergehende Schilddrüsenentzündung auf. Sie verläuft in zwei Phasen. Zuerst kommt es zu einer Überfunktion, dann folgt eine Unterfunktion. In vielen Fällen heilt diese Form der Schilddrüsenerkrankung aus. Bei manchen Frauen bleibt allerdings eine dauerhafte Unterfunktion zurück. Das ist besonders dann der Fall, wenn es zusätzliche individuelle Risikofaktoren gibt.

Denken Sie deshalb gerade im ersten Lebensjahr Ihres Kindes auch daran, dass permanente Müdigkeit und Antriebslosigkeit nicht nur dem Schlafmangel oder Ihrer veränderten Lebenslage geschuldet sein können. Vielleicht steckt die Schilddrüse dahinter. Schließlich sind da noch die Wechseljahre. In ihnen sinkt nicht nur der Östrogenspiegel,

sondern es kann für einige Jahre zu einer Achterbahnfahrt der weiblichen Hormone kommen. Das ist ganz normal. Aber dadurch verändert sich die Schilddrüsenregulation. Es ist wichtig, dass Sie in dieser Lebensphase die Schilddrüsenwerte in größeren Abständen kontrollieren lassen. Denn viele Symptome der Wechseljahre können auch Ausdruck einer Schilddrüsenenerkrankung sein.

Und wenn Sie bereits eine bekannte Schilddrüsenunterfunktion haben, ist vielleicht eine Anpassung Ihrer L-Thyroxin-Dosis nötig. Achtung ist auch dann geboten, wenn Östrogene im Rahmen der Wechseljahre zugeführt werden. Das kann den Bedarf an Schilddrüsenhormon erhöhen, weil Östrogen Schilddrüsenhormone bindet.⁵

One fits all? Eine große Lüge!

In der klassischen Schulmedizin gilt vieles als gut untersucht – und das mit Recht. Medikamente und operative Eingriffe können nachweislich zahlreiche Beschwerden lindern oder heilen. Gerade bei Arzneimitteln weiß man zumeist sehr genau, wie sie im Körper wirken.

Auch bei Schilddrüsenenerkrankungen gibt es sogenannte Standardtherapien. Sie gehören heute zur Routineversorgung und haben sich bei vielen Menschen bewährt.

Rapsöl) sowie in Nüssen. Omega-3-Fettsäuren gelten als entzündungshemmend und wirken sich also positiv auf die Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse aus.

So wie bei den Aminosäuren müssen wir manche ungesättigten Fettsäuren mit der Nahrung aufnehmen, damit Zellwände, Gefäße und Haut elastisch bleiben und Nerven und Gehirn funktionieren. Dazu zählt zum Beispiel die Omega-3-Fettsäure Linolensäure in Leinöl.

Was wir hingegen überhaupt nicht brauchen, sind Transfettsäuren, die aber zum Glück in natürlichen Lebensmitteln ohnehin nur in sehr kleinen Mengen vorkommen (etwa in Milch und Fleisch), dafür umso mehr in industriell produzierter Nahrung wie Fertiggerichten, Gebäck und Snacks. Sie gelten als extrem gesundheitsschädlich und sind daher in der EU stark reguliert, in ausländischen Produkten allerdings nicht. Sicher ist: Damit tun wir unserer Schilddrüse nichts Gutes. Eine fettärmere Ernährung vor allem mit den richtigen Fetten ist ein Schlüssel zu einem Gewichtsmanagement, das für die Schilddrüsenregulation eine wesentliche Rolle spielt. Gerade beim verlangsamten Stoffwechsel durch eine Schilddrüsenunterfunktion ist die Gewichtsabnahme wichtig, aber mühsam und kann durch die Verringerung des Fettanteils in der Nahrung unterstützt werden. Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle

für unseren Körper, ganz besonders das Gehirn braucht regelmäßig Nachschub. Denn unser Körper macht aus Kohlenhydraten Zucker, die bevorzugte Nahrung des Gehirns und fast seine einzige. Für den Rest des Körpers ist es aber von Vorteil, wenn die Zuckermoleküle langsam aus den Kohlenhydraten freigesetzt werden und so den Organismus nicht mit Zucker überschwemmen.

Deshalb ist es wichtig, auf die richtigen Kohlenhydrate zu setzen. Zu viele von den einfachen (kurzkettigen), die zum Beispiel in Nudeln und Weißmehl stecken, werfen den Stoffwechsel schnell aus der Bahn, fördern überflüssige Kilos und rollen einigen Schilddrüsenerkrankungen quasi den roten Teppich aus. Die komplexen (langkettigen) Kohlenhydrate dagegen halten die Blutzuckerkurve schön flach und machen lange satt. Sie stecken in Vollkorngetreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst, die zugleich reich an Ballaststoffen, Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind.

Auch die Ballaststoffe zählen zu den Kohlenhydraten. Das Besondere an ihnen ist, dass wir sie nicht oder kaum verdauen können. Stattdessen quellen sie im Darm auf, machen dadurch satt und regen die Verdauung an. Vor allem aber sind Ballaststoffe bestes Futter für die gesunden Darmmikroben. Sie fördern deren Wachstum – und gleichzeitig bilden die Darmbakterien aus ihnen weitere



Gesundstoffe. Mittlerweile ist die enge Verbindung von Darm und Schilddrüse zunehmend belegt, die Schilddrüse profitiert tatsächlich von den richtigen Darmbakterien in einem gesunden Darm.

Ohne Vitamine und Mineralstoffe läuft gar nichts! Vitamine sind an so gut wie allen Stoffwechselreaktionen, Aufbau- und Reparaturvorgängen beteiligt, Mineralstoffe und Spurenelemente sind Bestandteil aller Gewebe und Körperflüssigkeiten. Jedoch kann un-


ser Körper sie nicht selbst herstellen und ist darauf angewiesen, dass wir sie mit einer abwechslungsreichen Nahrung zu uns nehmen. Es gibt nur eine Ausnahme, das Vitamin D, das vor allem unter Einwirkung von UV-Strahlung über die Haut gebildet wird, das wir aber auch in geringeren Mengen über die Nahrung zu uns nehmen können.

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K kann der Körper in gewissen Mengen speichern und so eine kleine Reserve anlegen.

VITAMINKUR - PRO UND CONTRA

Gerade für eine Schilddrüsenunterfunktion und für Hashimoto werden jede Menge Komplexpräparate angeboten. Sie sollen die Schilddrüsenfunktion unterstützen.

Eine Untersuchung aus Österreich sagt¹⁵: Jod- und Selenaufnahme ja, aber für alle anderen Mikronährstoffe wie Zink, Magnesium, Eisen und Vitamin C sei die derzeitige Studienlage unzureichend.

 Für Vitamin D liegen erste Untersuchungen vor, die einen Zusammenhang von Autoimmunerkrankungen und niedrigen

Vitamin-D-Spiegeln nahelegen und sich für eine Supplementierung aussprechen.¹⁶

Sowohl bei Patienten mit Hashimoto wie auch mit Morbus Basedow werden oft niedrige Vitamin-D-Spiegel festgestellt. Es ist ein klarer Nutzen dafür bewiesen, diese Spiegel wieder auszugleichen. Vermutlich profitieren Hashimoto-Patienten am meisten von einer langfristigen Vitamin-D-Einnahme. Ob eine Nährstoffkur also sinnvoll ist, entscheiden Sie am besten in enger Rücksprache mit Arzt oder Ärztin.

BANANABREAD

Bananenbrot ist ein gesunder süßer Snack oder – mit etwas Marmelade – ein jodarmes Angebot zu einem leckeren Frühstück. Dabei ist die Banane ein Powerstoff mit Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium.

Für 2 Portionen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 364 kcal, 8 g E,
22 g F, 34 g KH, 6 g BST

1 große reife Banane
2 EL Rapsöl
5 EL Haferdrink
60 g Weizenmehl Type 1050
2 EL gemahlene Mandeln
2 EL gehackte Mandeln
½ TL Backpulver
½ TL Zimtpulver
3 EL gefriergetrocknete Blaubeeren

1. Die Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken, dabei nach und nach das Rapsöl und den Haferdrink untermischen.

2. In einer weiteren Schüssel das Mehl mit den gemahlten und den gehackten Mandeln, Backpulver und Zimtpulver mischen. Die Mischung unter das Bananenmus rühren. Zuletzt die Blaubeeren unterziehen.

3. Den Teig in zwei hitzebeständige Tassen oder Becher füllen und bei 800 Watt für 1 Min. in die Mikrowelle geben. 10 Sek. Ruhen lassen, dann in 1 Min. bei 800 Watt in der Mikrowelle fertigkochen. Falls die Oberfläche der Kuchen noch weich ist, die Tassen weitere 30 Sek. bei 800 Watt in die Mikrowelle stellen.

Tipp

Die Garzeit in der Mikrowelle kann je nach Größe und Material der Tassen schwanken. Sie können die Kuchlein aber auch im Ofen backen. Dann den Teig in kleine Auflaufförmchen geben und bei 180° Umluft für ca. 30 Min. in den Ofen stellen.







GEMÜSECURRY MIT KOKOS

Wer es asiatisch mag, kann trotzdem jodbewusst essen. Die vielen bunten Gemüsesorten geben zusammen mit den Gewürzen einen Vitalstoff-Kick.

Für 2 Portionen

35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 451 kcal, 14 g E,

14 g F, 67 g KH, 21 g BST

400 g Kartoffeln

2 Paprikaschoten

400 g Möhren

400 g Porree

1 kleiner Apfel

1 EL Zitronensaft

2 TL Rapsöl

1 leicht gehäufter EL Mehl

2–3 EL mildes Currypulver

300 ml Gemüsebrühe oder -fond

200 ml fettarme Kokosmilch

Salz, Pfeffer, flüssiger Süßstoff

1. Kartoffeln schälen und vierteln, Paprikaschoten putzen und würfeln, Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Porree längs halbieren, waschen und fein schneiden.
2. Apfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
3. Das Öl erhitzen, Mehl und Currypulver mit einem Schneebesen unterrühren und kurz anschwitzen. Brühe zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Dann erst die Kokosmilch zugeben, wieder gut unterrühren und aufkochen.
4. Zunächst die Kartoffeln zugeben und etwa 20 Minuten garen. Nach 5 Minuten Möhren und Paprika zufügen, Apfel und Porree 5 Minuten vor Ende der Garzeit. Das Gemüsecurry mit Salz, Pfeffer, Currypulver und etwas Süßstoff abschmecken.

Tipp

Einen Esslöffel Kokosflocken in der Pfanne anrösten und darüberstreuen.

BUNTES GEMÜSE-PORRIDGE MIT EI

Eier sind wahre Jodbomben. In einem Porridge, das ohne Weiteres als vollwertige Mittagsmahlzeit gelten kann, sorgen sie für einen guten Jodspiegel, während die Haferflocken gesundes Vitamin B und Magnesium beisteuern.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 487 kcal, 32 g E,

19 g F, 40 g KH, 8 g BST

250 ml Milch (1,5% Fett)

250 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

100 g zarte Haferflocken

2 Eier

8 Radieschen

2 dünne Frühlingszwiebeln

100 g Champignons

1 EL Olivenöl

1 EL Aceto balsamico

200 g körniger Frischkäse

½ Beet Kresse

1. Milch, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf langsam aufkochen. Die Haferflocken unterrühren, kurz aufkochen und anschließend zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Eier in kochendem Wasser in 8–10 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken und pellen.

3. Die Radieschen waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, abreiben und in dünne Scheiben schneiden.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei großer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Die Pilze mit dem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Das Porridge in zwei Schalen füllen. Eier halbieren, zusammen mit den Radieschen, den Frühlingszwiebeln, den Champignons und dem Frischkäse auf dem Haferbrei anrichten. Die Kresse vom Beet schneiden. Porridge mit der Kresse bestreuen und gleich servieren.

Tipp

Haferflocken sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten und sehr bekömmlich. Wer keine Pilze mag, wählt eine andere Gemüsesorte.



SCHILDDRÜSE STÄRKEN: NATÜRLICH, WIRKSAM, EINFACH

Vorsorgen und aktiv unterstützen

Entdecken Sie sanfte Methoden, die Ihre Schilddrüse im Alltag stärken. Mehr Balance, mehr Energie, mehr Wohlbefinden.

Beschwerden gezielt lindern

Von bewährten Hausmitteln über wohltuende Anwendungen bis hin zu Rezepturen, die Körper und Geist beruhigen: Lernen Sie, wie Sie belastende Symptome abfedern und die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers aktivieren.

Schilddrüsenfreundlich essen

Ob Überfunktion, Unterfunktion oder Entzündung – die richtigen Lebensmittel und Nährstoffe in passender Kombination können Ihre Schilddrüse spürbar entlasten.



www.gu.de

€ 19,99 [D]

ISBN 978-3-8338-9655-2

