

# Schilddrüse: Kleines Organ, große Wirkung

Sie steuert unseren gesamten Stoffwechsel, doch manchmal gerät sie selbst aus der Balance. Dann arbeitet sie als Hormonlabor unterm Kehlkopf entweder übereifrig – oder reichlich faul. **DAS KANN DANN HELFEN**



Radost Bokel, 50

**Bösartige Knoten**

„Das war keine leichte Zeit“

2014 musste sich die Schauspielerinnen einer Schilddrüsen-Operation unterziehen. Doch erst zehn Jahre später verriet sie: „Es war Krebs. Es waren Knoten am Hals festgestellt worden. Bösartig“, so Radost Bokel. Es sei bei ihr sogar eine besondere Mutation gewesen. Deshalb unterzog sie sich nach der OP noch einer Radiojod-Therapie. „Das war keine leichte Zeit“, erinnerte sie sich.

**S**tändig müde, schlapp, erschöpft. Kommen dann noch Vergesslichkeit oder Gewichtsprobleme hinzu, diagnostizieren die Ärzte oft „Hashimoto“. Die chronisch entzündliche Autoimmunerkrankung schädigt das Gewebe der Schilddrüse, sodass sie nicht mehr richtig arbeitet. Viele Betroffene sind nach oft langer Ärzte-Odyssee trotzdem froh: Es gibt immerhin eine Diagnose. Doch muss das Hashimoto-Syndrom vielleicht oft zu voreilig als Bösewicht herhalten? „Eher nicht“, antwortet Prof. Hans Udo Zieren, Gründer des Deutschen Schilddrüsenzentrums und Chefarzt für Schilddrüsenchirurgie im Sana-Krankenhaus Hürth.

**Schleichende Entwicklung:** „Eine Hashimoto-Thyreoiditis lässt sich in der Regel un schwer an typischen Labor- und Ultraschallbefunden erkennen. Diese Entzündung



**DIAGNOSTIK** Die Ultraschalluntersuchung zeigt Veränderungen der Schilddrüse

entwickelt sich aber meist schleichend und macht anfangs keine oder kaum Symptome, sodass man bei zunächst recht diffus erscheinenden Symptomen gar nicht an die Schild-



**Der Experte**  
PROF. HANS UDO ZIEREN,  
Er ist Chefarzt für Schilddrüsenchirurgie im Sana-Krankenhaus Hürth

drüse denkt. Umgekehrt ist auch zu bedenken, dass nicht immer alle geklagten Beschwerden auch tatsächlich auf Hashimoto zurückzuführen sind“, erläutert Prof. Zieren. Und welche anderen Veränderungen gibt es noch? „Das reicht von der harmlosen kleinen Zyste bis zum großen Kropf, der erhebliche Probleme beim Schlucken machen kann“, so der Facharzt für Viszeralchirurgie. „Auch Autoimmunerkrankungen, Entzündungen oder lebensbedrohliche Krebserkrankungen kommen vor, wobei Letztere aber vergleichsweise selten sind.“

**Sie mischt überall mit:** Was die Schilddrüse so besonders macht? Auch seelische Symptome können bei ihr den Ursprung haben. Ihr Einfluss reicht bis zur Darmfunktion, zum Nervensystem, den Nebennieren, Schweiß- und Talgdrüsen – und zum Haarwachstum. Eine Unter- oder Überfunktion kann Wassereinlagerungen, Herzrhythmusstörungen oder einen veränderten Puls nach sich ziehen.

**Produziert Hormone:** Die Schilddrüse ist ein Labor unterm Kehlkopf. Nicht größer als eine Walnuss, kaum schwerer als eine Erdbeere, aber immens wichtig: Sie produziert die lebenswichtigen Hormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Damit das gut funktioniert, braucht sie die Spurenelemente Selen und Jod. Beides kann der Körper nicht selbst herstellen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Selenzufuhr von 60 Mikrogramm und 200 Mikrogramm Jod.

**Defizite sind häufig:** „Die Jodversorgung hat sich in den letzten Jahrzehnten grundsätzlich verbessert“, sagt der Schilddrüsen spezialist, „aber nach wie vor ist ein Teil der Bevölkerung nicht optimal versorgt.“ In den 1990er-Jahren verkündeten viele Bäckereien „Wir backen mit Jodsalz“ und folgten damit einem Aufruf des Arbeitskreises Jodmangel, der sich für eine bessere Jodversorgung einsetzt. Viele Lebensmittelhersteller setzten auf jodiertes Speisesalz. Der Ausgleich ist notwendig, da die Böden in Deutschland sehr jodarm sind. Doch seit einigen Jahren dokumentiert das Robert-Koch-Institut eine rückläufige Versorgung. „Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Deutschland wieder zum Jodmangelgebiet geworden“, weiß Prof. Zieren, ➔

Zahl der Woche

**20**  
Gramm wiegt die Schilddrüse und ist damit die größte Drüse in unserem Körper



Sia, 49

**Leidet an Morbus Basedow**

„Es hat mich fast verrückt gemacht“

Dass die Schilddrüse die Psyche beeinflusst, bekam die Sängerin zu spüren. Sie hat Morbus Basedow, eine Autoimmunerkrankung, die zur Überfunktion des Organs führt. Sie verriet: „Es hat mich sehr, sehr verrückt gemacht und ich dachte, ich hätte eine Panikstörung, aber das hatte ich nicht – ich hatte Morbus Basedow. Ich habe mich selbst in der Irrenanstalt angemeldet und alles, und dann habe ich erkannt, dass ich nicht verrückt bin – ich bin krank, mit echter Krankheit.“

## DIE TÜCKEN DES TSH-WERTS

- **Mangel ausgleichen:** Ein Bluttest ergibt bei vielen Menschen einen erhöhten TSH-Wert, manchmal durch eine Routineuntersuchung. Liegt er über 4 Milli-Units pro Liter (mU/l), deutet es darauf hin, dass die Schilddrüse nicht ausreichend Hormone produziert und die Hirnanhangdrüse das Defizit auszugleichen versucht, indem sie vermehrt das Hormon TSH bildet.
- **Doppelter Check nötig:** Der TSH-Wert allein ist aber nicht aussagekräftig genug. Entscheidend ist die Interpretation. Andere Hormone müssen dazu bestimmt werden. Bei einem hohen Level des Stresshormons Cortisol kann etwa der TSH-Wert niedrig sein und dennoch eine Schilddrüsenunterfunktion vorliegen. Auch der Blutzucker spielt eine Rolle, sogar die Tageszeit der Messung.



Ben Saber, 30

Angst um die Stimme

„Jetzt ist meine Schilddrüse draußen“

Der Sänger aus Wien mit tunesischen Wurzeln nahm gerade die Songs für ein neues Album auf, als er einen Knoten an seinem Hals ertastete. **Die Ärzte diagnostizierten bei ihm einen Tumor auf der Schilddrüse.** Ben Saber musste operiert werden und befürchtete, danach nicht mehr singen zu können. Doch alles ging gut: „Jetzt ist meine Schilddrüse draußen – und meine Stimme die alte. Die ersten Wochen war sie ziemlich angeschlagen. Ich hatte Panik, dass sie nicht mehr die ist, die sie mal war. Aber ich habe meine Stimme trainiert und jetzt ist alles gut.“

**Betrifft viele Menschen:** Knoten gehören zu den häufigen Problemen des Organs. Meist sind sie unauffällig und erfordern keine Therapie. Doch jeder dritte gutartige, heiße (hormonproduzierende) Schilddrüsenknoten löst eine Schilddrüsenüberfunktion aus. Besonders für ältere Menschen kann diese gefährlich sein, selbst wenn sie kaum merklich ist. Denn eine Überfunktion fördert unter anderem Herzrhythmusstörungen und Osteoporose. Heiße Knoten lassen sich durch eine Radiojodtherapie, eine Operation oder neuerdings auch durch sogenannte Hitzeverfahren gut behandeln.

**Selten bösartig:** Dann gibt es noch die sogenannten kalten Knoten. Sie treten beispielsweise als Folge einer Zyste oder anderer harmloser Erkrankungen auf. Zwar ist nur etwa ein Prozent dieser Knoten bösartig, aber der definitive Nachweis oder Ausschluss von Bösartigkeit ist mitunter schwierig. Häufig bringt erst die feingewebliche Untersuchung Klarheit, doch dafür muss das verdächtige Gewebe operativ entfernt werden. Dazu sollten Patienten ein spezialisiertes Schilddrüsenzentrum aufsuchen (Kliniksuche zum Beispiel über das Internet-Portal [deutsches-schilddruesenzentrum.de](http://deutsches-schilddruesenzentrum.de)).

**Kein Therapiebedarf:** Übrigens muss nicht jeder krankhafte Befund an der Schilddrüse behandelt werden. So normalisieren sich etwa 20 Prozent der Fälle mit einer leichten TSH-Erhöhung als Hinweis auf eine Schilddrüsenunterfunktion auch ohne Therapie im Verlauf wieder von selbst. Bei älteren Menschen ist ein Anstieg des TSH-Wertes normal, dann können sogar bis zu vierfach erhöhte Werte toleriert und vor allem erst mal kontrolliert werden. Der Experte: „Eine medikamentöse Hormontherapie muss gut begründet, optimal eingestellt und regelmäßig überprüft werden.“ ■

➔ „viele Erwachsene kommen nicht auf den minimalen Tagesbedarf von 100 Mikrogramm Jod am Tag.“ Ein Drittel der Bevölkerung gilt als unzureichend versorgt. Da Jodsalz etwas teurer ist, verzichten inzwischen viele Lebensmittelbetriebe darauf. Kampagnen von Jodskeptikern tragen

dazu bei, dass Verbraucher jodierte Produkte ablehnen. Verstärkt wird der Mangel durch derzeit angesagte Salze wie Meer- oder Himalajasalz, die aber jodfrei sind. Jodsalz in der eigenen Küche beugt vor, ebenso stärken jodhaltige Lebensmittel wie Seefisch, aber auch Milchprodukte und Brokkoli die Schilddrüse.

**WICHTIGE ZUGABE**  
Um einem Mangel vorzubeugen, sollte man besser Salz mit Jod in der Küche verwenden

**Typische Warnsignale:** Druckgefühle im Hals sind oft erstes Anzeichen einer Schilddrüsenerkrankung, auch Haarausfall, Herzklopfen, Schwitzen oder Müdigkeit gehören zu den möglichen Symptomen. Der Kropf (Struma) ist ein Zeichen einer vergrößerten Schilddrüse, verursacht meist durch chronischen Jodmangel.

AUSREICHEND SELEN TANKEN

Das Spurenelement Selen hat im Körper viele Aufgaben, auch für die Schilddrüse ist es unverzichtbar. Der Körper kann den Mineralstoff nicht selbst herstellen, deshalb müssen wir ihn über unser Essen aufnehmen. Bekommt die Schilddrüse zu wenig davon, entwickelt sie eine Unterfunktion.

► **Gute Quellen:** Ein natürlicher Top-Lieferant für das Spurenelement ist die Paranuss. Darin steckt so viel Selen, dass zwei bis drei Kerne pro



Katerina Jacob, 67

Folge der Chemotherapie

„Hat mich dick gemacht“

Den Brustkrebs hat die Schauspielerin überstanden. Doch nun hat sie mit den Nachwirkungen der Behandlung zu kämpfen. Sie sagte in einem Interview: „Als ob dieser blöde Krebs nicht genug gewesen wäre, setzt man jetzt noch dieses Sahnehäubchen obendrauf. **Die Chemo hat meine Schilddrüse zerstört.**“ Dadurch sei sie „wahnsinnig dick geworden“. Jetzt arbeitet sie mit einem Spezialisten-Team zusammen, um wieder abzunehmen.

Tag genügen, um einem Mangel vorzubeugen. Am besten in Bio-Qualität (z. B. aus dem Reformhaus). Weitere natürliche Selenquellen sind Fleisch, Ei, Kohl, Pilze.

► **Selen-Tabs:** Da Getreide und Gemüse aus Europa nur wenig Selen enthält, kann besonders bei Vegetariern und Veganern die Einnahme von Selen-Kapseln (z. B. Cefasel 200 nutri, rezeptfrei, Apotheke) sinnvoll sein.



FOTOS: ISTOCK, INSTAGRAM, APL, SHUTTERSTOCK



Gestürzt, gestoßen, geschrammt...

Traumaplant® Schmerzcreme

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend
- bei stumpfen Verletzungen, auch mit begleitenden Schürfwunden (nach Wundschluss)

[www.traumaplant.de](http://www.traumaplant.de)

Traumaplant® Schmerzcreme Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut) Anwendungsgebiete: Traumaplant® Schmerzcreme wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Warnhinweise: Enthält Sorbinsäure, Propylenglycol und den Duftstoff Rosmarinöl (enthält Limonen). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand Nov-2024