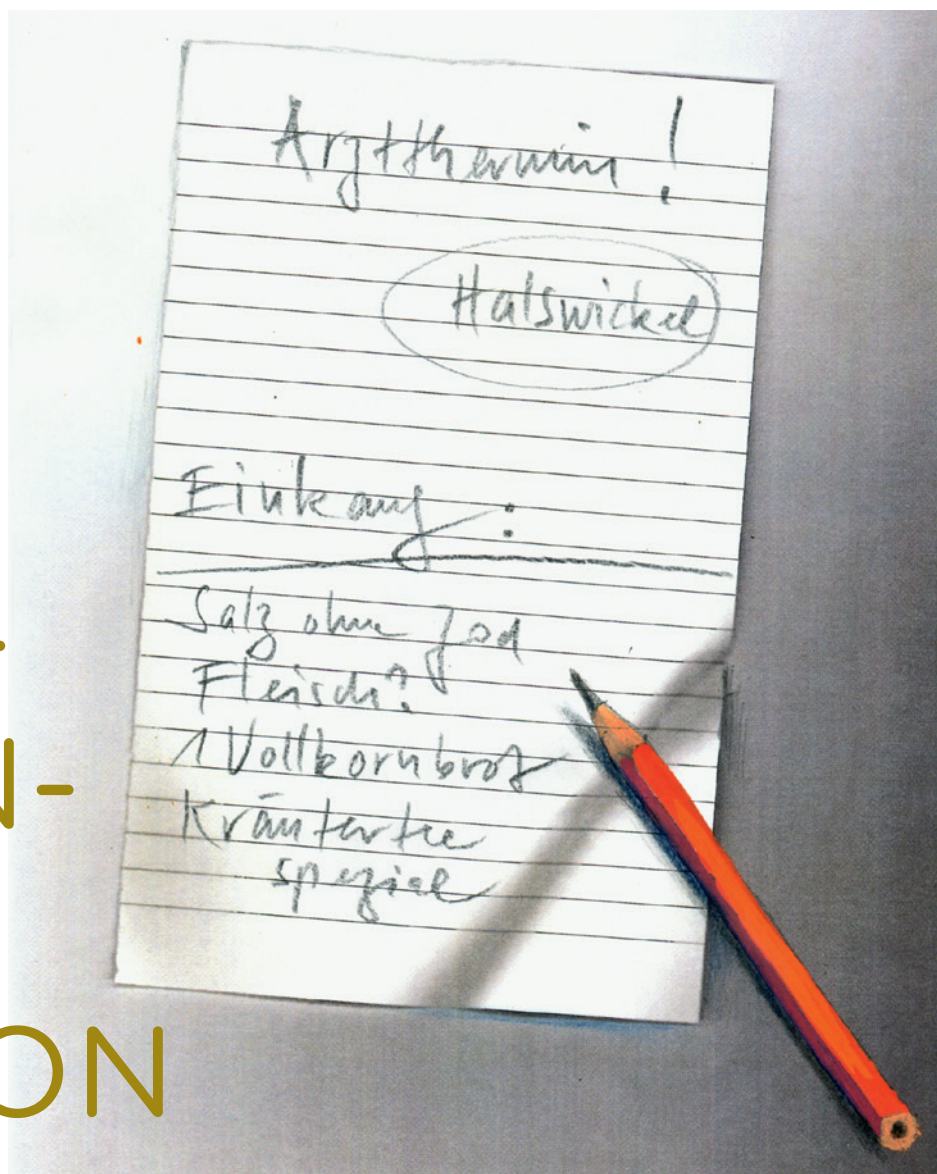


SCHILDDRÜSEN-ÜBERFUNKTION



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Die unter dem Kehlkopf vor der Luftröhre liegende Schilddrüse ist lebenswichtig zur Regulation unserer Körperfunktionen. Sie besteht aus zwei Seitenlappen, die mit einem Mittellappen verbunden sind. Die sensiblen Drüsen, die eng mit dem vegetativen Nervensystem gekoppelt sind, produzieren jodhaltige Hormone. Diese Hormone beeinflussen den Stoffwechsel, das Nervensystem und den Blutdruck auf eine regulierende Weise.

Eine abnormale Steigerung der Schilddrüsentätigkeit führt zu einer gleichzeitigen Beschleunigung der Verbrennungsvorgänge. Die Auswirkungen sind ein beschleunigter Puls, Heisshunger, Schlaflosigkeit oder Abmagerung trotz viel Essens. Diese Krankheit wurde im 19. Jahrhundert von einem Doktor Basedow aus Meersburg entdeckt und nach ihm benannt. Frauen im mittleren Alter erkranken fünfmal häufiger daran als Männer. Ursachen für die Erkrankung sind Eiterzähne, immer wieder vereiterte Mandeln, Arbeitsüberlastung oder Sorgen.

Mittels Blutbild und Ultraschall kann der Arzt den genauen Zustand der Schilddrüse ermitteln. Begleitend zur ärztlichen Therapie bietet die Naturheilkunde viel Unterstützung. Die Ernährung soll ohne Reizmittel, ohne jodhaltige Lebensmittel, fleischarm und aus viel Vollkornprodukten, Salaten und Gemüse bestehen. Jodhaltiges Salz weglassen und mit Kräutern würzen. Kalte Halswickel mit Lehm beruhigen die überreizte Schilddrüse. Täglich eine Stunde in der freien Natur aufhalten und den Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung finden. Naturheilkundlich hat sich Wolfstrapp (*Lycopus europaeus* L.) bewährt. Als Pflanzentinktur nehmen Sie 3 x 20 Tropfen täglich, und Nervosität, nervöses Herzklopfen, Unruhe, Schlaflosigkeit und Schweißausbrüche werden immer seltener. Ebenfalls hat sich ein Kräutertee aus gleichen Teilen Wolfstrapp, Herzgespann, Hopfen, Melisse und Passionsblume bewährt: 1 Esslöffel mit 5 dl Wasser aufbrühen und den Tee über den Tag verteilt trinken.