SCHILD-DRÜSEN-ÜBER-FUNKTION

Die Schilddrüse ist ein kleines, circa zwanzig Gramm schweres, schmetterlingsförmiges Organ vorne am Hals. Sie produziert wichtige Hormone für das körperliche und psychische Wohlbefinden. Bei einer Überproduktion von Schilddrüsenhormonen wird der gesamte Stoffwechsel durcheinandergebracht. Rund zwei Prozent der westlichen Bevölkerung, vorwiegend Frauen über fünfzig Jahren, leiden darunter.

Typisch sind die nicht einheitlich auftretenden Beschwerden. Zu Beginn ist meist nur eine nervöse, innere Unruhe spürbar, später machen sich ein beschleunigter Puls mit bis zu 150 Schlägen pro Minute bemerkbar. Der Körper ist durch die übermässige Hormonproduktion in ständiger Anspannung und zeigt zahlreiche Symptome wie Schweissausbrüche, Schlafbeschwerden, Gewichtsabnahme trotz gutem Appetit, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Fremdkörpergefühl im Hals und rötliche, glänzende, tränende Augen. Ein Arztbesuch ist wichtig, wenn der Puls stark erhöht ist und es zu Vorhofflimmern sowie starken Herzrhythmusstörungen kommt. Durch die Kontrolle der Schilddrüsenhormone im Blut kann die Ursache der Symptome ermittelt werden.

Bei einer Überproduktion der Schilddrüsenhormone ist die erste Massnahme, auf alle jodhaltigen Lebensmittel zu verzichten: Meeresfrüchte, Algen, aber auch Lauch, Brunnenkresse, Zwiebeln und jodiertes Koch- und Meersalz. Ausserdem empfiehlt sich eine Darmtherapie zur Verbesserung der Darmflora.

Auch diverse Heilkräuter können helfen, allen voran der Wolfstrapp, den es in Tropfenform gibt. Er hemmt die Freisetzung übermässiger Schilddrüsenhormone. Bei Unruhe und Stress beruhigen Baldrian und Hopfen zusätzlich. Bei Neigung zu Kropfbildung sind Efeutropfen empfehlenswert. Bei Schmerzen am Herzen oder Engegefühl im Hals können Herzgespann- oder Königin-der-Nacht-Tropfen eingenommen werden, bei benommenem Kopf und Konzentrationsstörungen Schopflavendel. Wichtig ist es, Stress zu vermeiden und bei einem täglichen ausgedehnten Spaziergang zu entspannen.

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

Text ROLAND VONTOBEL // *Illustration* WERNER MEIER