

Verdickungen und Knoten an der Schilddrüse lassen sich meist selbst gut ertasten. Bei einer Auffälligkeit am besten gleich zum Arzt gehen



Unter Jodmangel können sich heiße und kalte Knoten bilden. Gute Lieferanten sind Jodsalz, Brokkoli und Meeresfisch

# Die wichtigsten Fragen zur Schilddrüse

## Neue Behandlungsmethoden bei Unter- und Überfunktion



Der Schilddrüsen-Spezialist Prof. Hans Martin Schardey ist Chefarzt am Krankenhaus Agatharied in Hausham (Landkreis Miesbach)

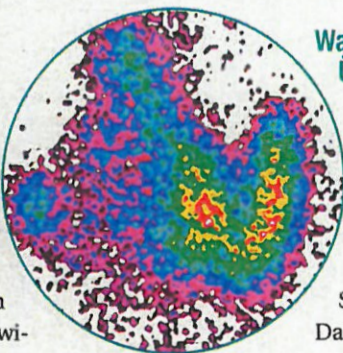
Sie ist die Schaltzentrale unseres Körpers – die Schilddrüse. Aufgrund ihrer Form wird die Drüse unterhalb des Kehlkopfes auch das „Schmetterlingsorgan“ genannt. Sie bildet wichtige Hormone, die auf alle Zellen wirken. Diese regeln auch Wachstum, Gehirnentwicklung und ermöglichen unserem Körper dadurch erst, etwas zu leisten. Zudem beeinflussen sie den Fettstoffwechsel und

stärken die Knochen. Schon eine leichte Fehlfunktion bringt die Abläufe im Körper durcheinander. Prof. Hans Martin Schardey beantwortet die wichtigsten Fragen.

### Haben viele Menschen Schilddrüsenknoten?

Bei etwa 30 Prozent der Deutschen ist das Organ verändert, das ergab jetzt eine Untersuchung von 100 000 Menschen zwischen 18 und 65 Jahren. Die meisten leben allerdings damit, ohne sich behandeln zu lassen. Generell nehmen vor allem Frauen eine Therapie in Anspruch, die Männer verzichten eher

darauf. Wird die Schilddrüse dicker und es kommt zu einem sogenannten Kropf (Struma), Schluckbeschwerden und Heiserkeit, sollte man aber sofort zum Arzt gehen.



Heißer Knoten: Dieser zeigt sich im Szintigramm gelb-rot, grün ist dagegen normal

### Was passiert bei einer Überfunktion?

Entweder die ganze Schilddrüse (diffuse Autonomie) oder sogenannte heiße Knoten produzieren zu viele Schilddrüsenhormone. Das zeigt eine spezielle Untersuchung (Szintigrafie). Man schwitzt schneller, hat Schlafstörungen, Herzrasen, die Hände zittern. Auch die Autoimmunerkrankung Morbus Basedow kann zur Überfunktion füh-

ren. Hier greift die körpereigene Abwehr Teile des Schmetterlings-Organ an, das vermehrt Hormone bildet.

### Und wie werden die einzelnen Erkrankungen behandelt?

Bei Morbus Basedow zunächst mit Medikamenten, die die Überproduktion der Schilddrüsenhormone hemmen. Heiße Knoten lassen sich ambulant per Radiofrequenz-Ablation entfernen. Dabei wird eine Sonde durch die Haut gestochen und in den Knoten eingeführt, wo sich dieser erhitzt und sozusagen verkocht. Erkrankte Zellen sterben ab und werden vom Körper abgebaut. Auch eine Behandlung mit radioaktivem Jod, das per Kapsel eingenommen wird, ist möglich. Bei allen Formen der Überfunktion – z. B. ein großer heißer Knoten, Augenprobleme aufgrund von Morbus Basedow oder Versagen

der Therapie – kann eine Operation notwendig werden und dann erst eine Heilung herbeiführen.

### Wie äußern sich denn kalte Knoten in der Schilddrüse?

Sie treten mit zunehmendem Alter häufiger auf und produzieren keine Hormone. Oft entsteht das Gefühl eines Kloßes im Hals. Da sich kalte Knoten zu Krebs entwickeln können, ist die Diagnostik wichtig. Dazu wird eine Ultraschalluntersuchung gemacht, eine Gewebeprobe entnommen. Meist wird der Knoten per OP entfernt, wenn nötig auch der betroffene Schilddrüsen-Lappen. Allerdings sind die Heilungschancen mit bis zu 90 Prozent sehr hoch, denn Schilddrüsenkrebs lässt sich meist sehr gut operieren. Erst im höheren Alter, über 55 Jahren, werden die aggressiveren Krebsformen häufiger.

### Welche sind die neuesten OP-Methoden?

Wir haben neue Operations-Techniken, wie etwa das EndoCATS-Verfahren. Dazu ist nur ein kleiner Schnitt hinter dem Ohr, am unteren Haaransatz, nötig. Hierdurch führt der Operateur ein Endoskop ein, das mit einer Kamera ausgestattet ist, welche alle Organe vergrößert auf einem Bildschirm zeigt. Mit einem weiteren Instrument können auch größere Knoten entfernt werden. Ferner führen wir endoskopische Verfahren über die Achselhöhle und den Mundraum durch. Die Methoden lassen sich auch kombinieren. Ein Eingriff per Endoskop kann mit

bis zu vier Stunden doppelt so lange dauern wie die offene OP, bei der die Schilddrüse durch einen Schnitt in den Hals direkt erreicht wird.

### Was ist denn der Vorteil von Endoskop-OPs?

Auf dem Bildschirm sieht der Arzt alles ganz genau, empfindliche Bereiche wie die Nerven der Stimmbänder werden geschont. Auch die Nebenschilddrüsen, welche sehr zarte Organe und klein wie Linsen sind, erscheinen durch die Kamera so groß wie ein Brötchen. Damit ist die Gefahr von Verletzungen gering. Nach dem Eingriff haben Patienten seltener Schluckbeschwerden, dazu laufen auch noch aktuelle Studien.

### Was müssen Patienten nach der Operation beachten?

Frisch operierte Patienten dürfen zehn Tage lang keine schweren Sachen heben. Vor, während und nach dem Eingriff erhalten sie Schmerzmittel, damit sie nicht mit der Halswirbelsäule in eine Schonhaltung geraten. Ein großes Risiko ist allerdings die Nachblutung, vor allem in den ersten acht bis 48 Stunden nach der Operation. In einem bis vier Prozent der Fälle kommt es dazu. Durch die Nachblutung wird jedoch der Blutfluss im Gehirn gestört, was lebensgefährlich werden kann. Wir haben deshalb einen Detektor entwickelt, der den Druck im Hals misst und bei hohen Werten sofort Alarm schlägt. Er wird voraussichtlich sogar noch in diesem Jahr auf den Markt kommen.

## Selbsttest

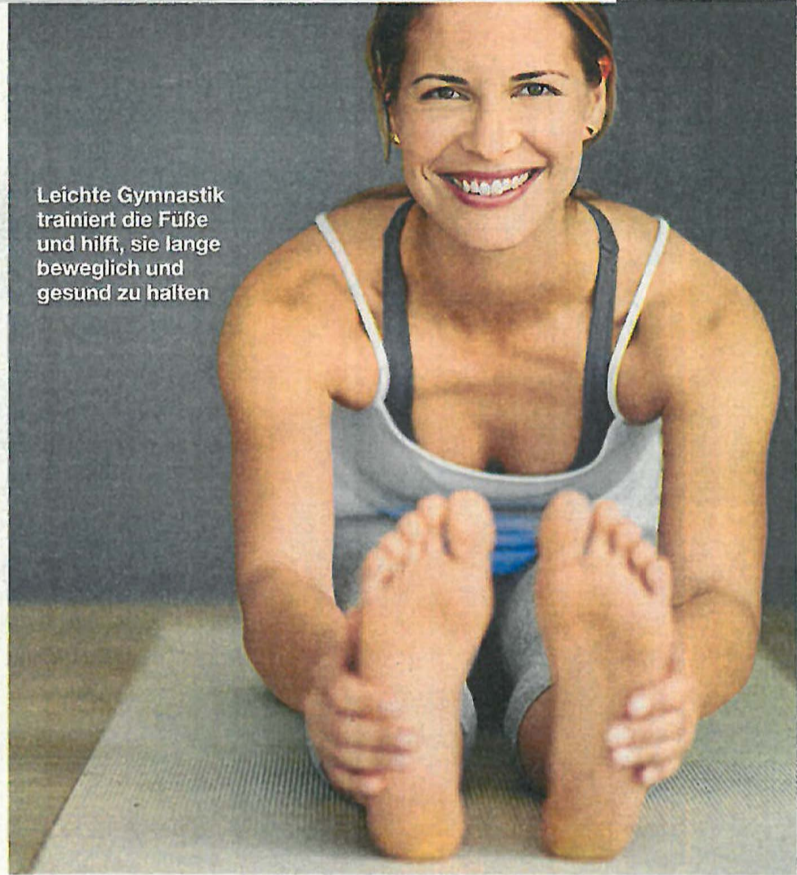
### Habe ich eine Über- oder Unterfunktion?

Bitte kreuzen Sie zutreffende Aussagen an. Leiden Sie oft unter ...

- 1 ... Herzklopfen?
- 2 ... Zittern der Hände?
- 3 ... Schwitzen?
- 4 ... Störungen des Menstruations-Zyklus?
- 5 ... Gewichtszunahme oder starker -abnahme?
- 6 ... geschwellenen Lidern oder Lidrand-Entzündungen?
- 7 ... Verdauungsproblemen?
- 8 ... eingeschlafenen Händen oder Füßen?
- 9 ... Schlafstörungen?
- 10 ... ständiger Müdigkeit?
- 11 ... Konzentrationsproblemen?
- 12 ... Verstimmungen?
- 13 ... spröden Haaren?

**AUSWERTUNG:** Wenn Sie fünf oder mehr Symptome angekreuzt haben, sollten Sie vorsorglich Ihre Schilddrüse untersuchen lassen. Kommen Schluckstörungen dazu und kann man Hemdknöpfe am Hals nicht mehr schließen, ist der Arzt sofort gefragt

Leichte Gymnastik trainiert die Füße und hilft, sie lange beweglich und gesund zu halten



# Sagen Sie dem Ballenzeh ade

## Schonende OPs gegen Schmerzen

Unbeschwert spazieren gehen? Kaum möglich! Jede dritte Frau in Deutschland leidet an einem Hallux valgus, gemeinhin auch Ballenzeh genannt. Dabei verschiebt sich das Grundgelenk des großen Zehs deutlich und schmerzhaft nach außen, kann sich obendrein entzünden und langfristig sogar zu Arthrose führen. Grund genug, frühzeitig einen Termin beim Spezialisten zu vereinbaren. Denn ist das Krankheitsbild schon sehr ausgeprägt, hilft nur noch eine Operation. Dank moderner Methoden kann die Fehlstellung aber schonend korrigiert und das Gelenk in seiner Funktion erhalten werden. Die OP-Verfahren sind hier je nach Ursache und Schweregrad verschieden.

### Fehlstellung korrigieren

So sollte bei leichten und mittleren Beschwerden einzig die Fehlstellung operativ behoben werden, was mit einem verhältnismäßig kleinen Eingriff möglich ist. Dabei wird der erste Mittelfußknochen durchtrennt, in die korrekte Position gebracht und dort mit einem Titanstift oder einer -schraube fixiert. Ist hingegen ein Plattfuß für die Verschiebung des Grundgelenks verantwortlich, muss der Arzt an zwei Stellen ansetzen. Es muss nicht nur die Großzehe begrä-

dig, sondern auch die Fehlstellung der Ferse korrigiert werden. Bei schweren Fehlstellungen muss der komplette erste Mittelfußknochen in Position gebracht, mit der Fußwurzel verankert und mittels einer Titanplatte stabilisiert werden, um die Beschwerden zu lindern. Liegt bereits eine Arthrose vor, werden im Rahmen eines Eingriffs knöcherne Anbauten entfernt und der Mittelfußknochen verkürzt. Das reduziert den Reibungsdruck im Gelenk und erhöht die Beweglichkeit.

### Gewohnheiten ändern

Um die Füße gesund zu halten, aber auch um einem Hallux valgus vorzubeugen, ist es ratsam, die Füße mit leichten Gymnastikübungen zu trainieren. Auch das Rollen auf Igelbällen wirkt sich positiv auf Knochen, Knorpel und Gelenke aus. Wer dann noch Übergewicht abbaut und auf eine ausgewogene Ernährung achtet, kann wieder leichten Fußes durchs Leben gehen.



Bei einem Hallux valgus verschiebt sich das Grundgelenk schmerzhaft nach außen und kann sich entzünden