

DEUTSCHLAND
MACHT DEN
SCHILDDRÜSEN-CHECK

Schilddrüsenwoche Papillon
vom 6. bis 10. Mai 2019

Untersuchungen und Informations-
gespräche in 7000 Arztpraxen.
Täglich von 9 bis 18 Uhr bietet das Forum
Schilddrüse e. V. eine Patienten-Hotline:
069/63 80 37 27

Details und Infomaterial über
www.forum-schilddruese.de/service/
Schilddrüsenwochen

Wie gesund ist Ihre **SCHILDDRÜSE?**

76 BUNTE 16 | 2019

**SOFIA
VERGARA,**

46, Schauspielerin,

wurde im Alter von 28 Jahren die Schilddrüse aufgrund einer Krebserkrankung entfernt. Heute gilt sie als geheilt, muss allerdings Medikamente nehmen, um die Schilddrüsenunterfunktion auszugleichen. „Da bin ich sehr gewissenhaft“, sagte sie gegenüber „ABC News“. „Ich gehe brav zum Arzt und mache meine Bluttests“

VOLKSLEIDEN ARTHROSE

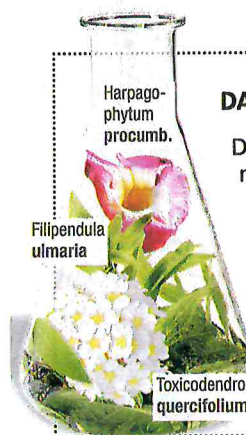
Neue wirksame Behandlung

Ein modernes Natur-Arzneimittel bremst Gelenkverschleiß mit **gebündelter Pflanzenkraft**

Gebündelte Naturkraft für die Gelenkknorpel

Noch einmal beweglich sein, wie in der Jugend – wer würde da nein sagen? Mehr als 12 Millionen Deutsche leiden jedoch an Gelenkverschleiß (Arthrose). Unbehandelt schreitet die Abnutzung der Gelenkknorpel ungebremst voran – dauerhafte Schmerzen sind die Folge. Deutsche Forscher haben nun gleich drei wirksame Arthrose-Heilpflanzen in einem neuen Arzneimittel vereint (**Gelencium Arthro**, rezeptfrei, Apotheke).

Der moderne Arthro-3fach-Komplex aktiviert die Regeneration der Gelenk-Knorpelzellen und lindert die typischen Anlauf- oder Belastungsschmerzen. Das Naturarzneimittel ist zur dauerhaften Einnahme zugelassen. Zudem sind keine Neben- oder Wechselwirkungen bekannt. **Dieses einzigartige Wirkkonzept hat uns überzeugt. Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium Arthro.**



DAS GELENCIUM ARTHRO WIRKPRINZIP

Die drei Arthrose-Heilpflanzen werden unter modernsten Laborbedingungen aufbereitet und verdünnt. Verwendet werden die wirkstoffreichen jungen Sprosse mit Blättern oder Wurzelteile. Dank der Tropfenform kann der Arthro-3fach-Komplex schon über die Mundschleimhaut vom Patienten aufgenommen werden und kann seine natürliche Wirkung in Knie, Hüfte, Schulter, Hand & Co entfalten.

GELENCIUM® arthro

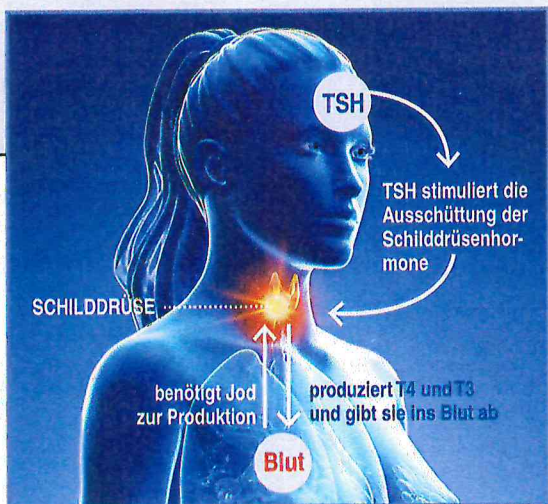
3fach-STARK bei Arthrose:

- ✓ Stärkt die Gelenkknorpel
- ✓ Lindert den Schmerz
- ✓ Verbessert die Beweglichkeit



www.gelencium.de
PZN 14309132

Pflichttext: Gelencium® Arthro. Wirkstoffe: Toxicodendron quercifolium D12, Harpagophytum procumbens D12, Filipendula ulmaria D12. Homöopathisches Arzneimittel bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen der Gelenke (Gelenkarthrose). Enthält 57,8 Vol.-% Alkohol. Nicht anwenden bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren, in der Schwangerschaft und Stillzeit, wenn Sie allergisch gegen Mädesüß oder Teufelskralle oder wenn Sie alkoholkrank sind. Vor Einnahme des Medikaments sollte eine ärztliche Abklärung Ihrer Gelenksbeschwerden erfolgen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH, Helmholzstraße 2-9, 10567 Berlin



KOMPLEXE HORMONFABRIK

Hinter der Aktivität der Schilddrüse steckt ein komplexes Regelwerk. **TS-Hormone**, spezielle Botenstoffe von Zentren im Gehirn, fordern je nach Bedarf die Schilddrüse auf, mehr Hormone zu bilden. Mithilfe des Spurenelements **Jod** produziert sie die Hormone **T3** und **T4** und gibt sie ins Blut ab.

SCHLAPP? Gewichts-Jo-Jo? Ständig unter Strom? Schuld könnte die Schilddrüse sein. Aber mit Fürsorge können Sie Ihr Energie-Organ schützen

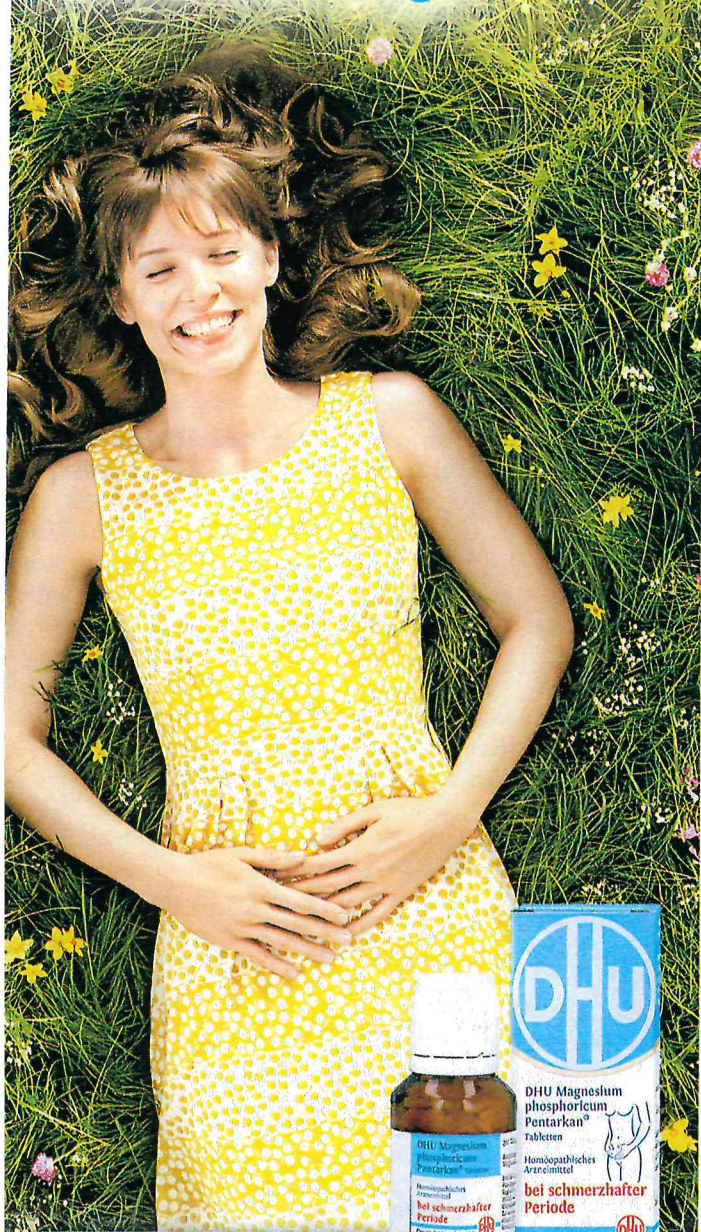
Solange alles rund läuft, schenken wir unserer Schilddrüse keine Beachtung. Denn kaum jemandem ist bewusst, was dieses kleine Organ im Hals tagtäglich für eine Hochleistung erbringt und wie wichtig es für unser gesamtes Wohlbefinden ist. Dabei wäre es richtig, die Schilddrüse weniger stiefmütterlich zu behandeln. Rund ein Drittel der Deutschen hat Probleme mit der Schilddrüse – oft ohne es zu wissen. Besonders häufig betroffen sind Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Frauen häufiger als Männer. Jeder fünfte Deutsche leidet unter einer Schilddrüsenvergrößerung, zehn Prozent haben eine Unterfunktion und bei jedem Vierten lassen sich Knoten nachweisen. Was wenige wissen: Funktionsstörungen der Schilddrüse sind oft vermeidbar.

Warum ist dieses Organ so **LEBENSWICHTIG**?

Unsere Thyreoidea, so wird sie von Experten genannt, ist etwa daumengroß, geformt wie ein Schmetterling und wiegt zwischen 18 und 25 Gramm. Also etwa so viel wie eine Erdbeere. „Die Schilddrüse ist nicht irgendein Organ, sondern das entscheidende Energie-Organ für unseren Körper“, betont **Michaela Axt-Gadermann**, Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg.

Trotz ihrer Winzigkeit ist die Schilddrüse bei fast allen Körperprozessen involviert: Sie beeinflusst den Stoffwechsel, Herz und Kreislauf, Magen und Darm, Nerven und Muskeln. Sogar das seelische Wohlbefinden und die Sexualität hängen von ihr ab. Deshalb kann sie auch für viele

Periodenschmerzen? Natürlich entspannt durch die Tage



DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan®

bei krampfartigen Periodenschmerzen

Einzigartige Wirkstoffkombination aus dem Mineralsalz
Magnesium phosphoricum und natürlichen Wirkstoffen aus
Kamille, Roskastanie, Koloquinte und Gänsefingerkraut.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke
PZN 13828628

Kennen Sie schon die DHU Schüßler-Salze?
schuessler.dhu.de

Der sanfte Weg
zur Gesundheit.



U Magnesium phosphoricum Pentarkan® Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungs-
lage beachten! Anwendungsgebiete: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopa-
schen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schmerzhafter Periodenblutungen. Zu Risiken und
benwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
utsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Sie REGULIERT die Kraft- werke in unseren Zellen

► unterschiedliche Proble-
me verantwortlich sein.

Gesteuert wird die Ak-
tivität der Schilddrüse im
Gehirn: Der Hypothalamus,
eine wichtige Schaltzentrale
unseres Körpers, prüft stet-
ig den Bedarf an Schild-
drüsenhormonen. Diesen
Status gibt er an die Hirn-
anhangsdrüse (Hypophyse)
weiter, die über den Boten-
stoff TSH Hormone bei der
Schilddrüse „bestellt“. Die-
se beiden lebenswichtigen
Hormone heißen Trijodthy-
ronin und Thyroxin, besser
bekannt als T3 und T4. „Die
Hormone, die die Schilddrü-
se produziert, wer-
den in jeder Zel-
le benötigt. Wenn
es daran mangelt,
können die Mito-
chondrien, also die
Kraftwerke unserer
Zellen, keine Ener-

gie bereitstellen. T3 und T4 be-
stimmen, ob unser Organis-
mus auf Hochtouren oder auf
Sparflamme läuft, und somit
letztendlich, wie gut wir uns
fühlen“, so Axt-Gadernann.

Diese NÄHRSTOFFE
sind ein Must-have

Ob unsere Schilddrüse ihre
Aufgabe gut erfüllt oder
mangelhaft und uns damit
in gesundheitliche Schwie-
rigkeiten bringt, hängt von
vielen Faktoren ab. Alter
oder Erbanlagen können wir
nicht beeinflussen. Lebens-
stil und Ernährung aber sehr
wohl. „Grundsätzlich benö-
tigt die Schilddrüse bestimm-

te Mikronährstoffe, damit sie
optimal arbeitet und die Hor-
mone bestmöglich wirken
können. Wenn Jod-, Eisen-
oder Selen-Mangel besteht, ist
das Risiko für Schilddrüsener-
krankungen deutlich erhöht“,
so Axt-Gadernann, Auto-
rin des Ratgebers „Power
für die Schilddrüse“.

Insbesondere ein Mangel
des Spurenelements Jod hat
dramatische Auswirkun-
gen: Bereits im Mutterleib
verursacht die Unterversor-
gung der werdenden Mut-
ter beträchtliche Schäden
in der kognitiven Entwick-
lung und im Wachstum des
Fötus. Bei Neuge-
borenen ist eine
ausreichende Jod-
versorgung ele-
mentar für die Rei-
fung des Gehirns.
Und im Erwach-
senenalter erhöht
ein Mangel das Risiko einer
Schilddrüsenvergrößerung
und für Knoten.

Warum giert die Schild-
drüse so nach Jod? Es ist ein
wichtiger Baustein zur Bil-
dung von T4 und T3. Der
Körper kann das Spuren-
element nicht selbst bilden,
es muss regelmäßig mit der
Nahrung aufgenommen
werden. Bei andauerndem
Mangel vergrößert sich die
Schilddrüse, um auch das
letzte Quäntchen Jod aus
dem Blut zu saugen. Es ent-
wickelt sich ein Jodmangel-
kropf, medizinisch Struma.
Schätzungen zufolge sind
mindestens 20 Millionen
Deutsche betroffen.



CATHY HUMMELS,
31, Spielerfrau und Model,
ärgerte sich über Vorwürfe der Mager-
sucht: „Ich hatte Probleme mit meiner
Schilddrüse und möchte klarstellen:
Ich habe das in den Griff bekommen
und fühle mich wohl in meinem Körper“



EMRE CAN,
25, Fußballer Juventus Turin,
wurde im Herbst 2018 in
Frankfurt wegen eines Schild-
drüsenknotens operiert



KELLY CLARKSON,
36, Sängerin,
hält für ihre Schilddrüse Diät nach
dem Buch „Böses Gemüse“ von
Steven R. Gundry und braucht
nun keine Medikamente mehr

„Wer gut versorgt sein will, sollte zwei-
mal pro Woche Seefisch essen und jodiertes
Speisesalz verwenden, gelegentlich Sushi
ist auch gut“, rät Prof. Dagmar Führer,
Direktorin der Klinik für Endokrinologie,
Diabetologie und Stoffwechsel am Uni-
versitätsklinikum Essen.

Produktion und Aktivierung der
Schilddrüsenhormone sind nicht nur
von Jod, sondern auch von Eisen abhän-
gig. „Studien zeigen, dass ein Mangel die
Schilddrüse wachsen lässt und unter Um-
ständen eine Unterfunktion fördern oder
verstärken kann“, so Axt-Gadermann.
„Bevor man aber zur Eisentablette greift,
sollte ein Arzt die Eisenkonzentration im
Blut und die Eisenspeicher prüfen.“

Mindestens ebenso wichtig ist das
Spurenelement Selen. Der Körper benö-
tigt es nur in „Spuren“, also in kleinsten
Mengen. Aber ohne Selen ist die
Umwandlung des Schilddrüsen-
speicherhormons T4 in das hochwirksame T3
nicht möglich. Ein Mangel kann eine Un-
terfunktion fördern oder verstärken. Au-
ßerdem schützt Selen unsere Schilddrüse
vor freien Radikalen, die Entzündungen
begünstigen und Zellen schädigen.

Auch bei bereits bestehenden Schild-
drüsenenerkrankungen spielt Selen eine Rol-
le, weiß Schilddrüsenexperte Dr. Stefan
Schopf, Facharzt für Allgemeine und En-
dokrine Chirurgie: „Selen ist natürlich kein
Wundermittel. Eine genetische Krebsver-
anlagung wird sich durch Mikronährstof-
fe nicht verändern. Aber Selen wirkt an- ▶

GUT VERSORGT? DER NÄHRSTOFF-CHECK



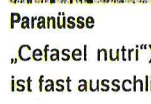
Brokkoli

EISEN Der Tagesbedarf
liegt bei 15 g für Frauen
und 10 g für Männer. Viel
Eisen steckt z.B. in Kür-
biskernen, Linsen, Brok-
koli oder Johannisbeeren. Bei Eisenman-
gelanämie helfen hoch dosierte
Tabletten (z.B. „Eisen Verla 35 mg“).

JOD Erwachsene benötigen täg-
lich 200 µg. Die wichtigsten Quel-
len sind Meeresfisch und Seafood
wie Garnelen. Schwangere und stil-
lende Mütter sollten zusätzlich 100–150 µg
Jod einnehmen (z.B. „taxofit Jod 150 + Se-
len“).

SELEN Sechs Paranüsse decken den
Tagesbedarf von 60 bis
70 µg. Manche Hashimo-
to-Patienten fühlen sich
besser, wenn sie täglich
150–200 µg Selen (z.B.
„Cefasel nutri“) einnehmen.

VITAMIN B12
ist fast ausschließlich in tierischen Lebens-
mitteln zu finden. Gute Lieferanten sind z.B.
Leberwurst oder Camembert. Veganer soll-
ten ihre Werte im Blick haben! Ist der Vita-
min-B12-Status zu nied-
rig, lässt er sich durch
die Einnahme von täg-
lich 150 µg normalisieren
(z.B. „B12 Anker mann“).



Paranüsse



Garnelen



Camembert



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli
der einzige wasser-
lösliche Anti-Pilz-La

- + **Starke Wirkung**
gegen alle gängigen
Pilzreger
- + **Einfache Anwendung**
ohne Feilen,
ohne Nagellackentferner
- + **Unsichtbar & effektiv**
zieht schnell und tief in
Nagel ein, beschleunigt
das Nagelwachstum

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in
Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Na
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Na
zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungs-
Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fad
(Dermatophyten) und/oder andere Pilze,
Ciclopirox behandelt werden können, ver-
wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearyl-
örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. K
dermatitis) möglich. Apothekenpflichtig.
Januar 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; L
Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal
Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzst
D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risik
Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsl
und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

AUF EINEN BLICK: **SCHILDDRÜSE**, WAS FEHLT DIR?

Beinahe jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat eine krankhafte Schilddrüsenveränderung

KNOTEN

Jodmangel versucht die Schilddrüse zu kompensieren, indem sie wächst, um mehr Jod aus dem Blut aufzusaugen. Dabei bilden sich im Gewebe oft Knoten – überwiegend gutartige. Experten unterscheiden „heiße“ und „kalte“ Knoten. Dazu verwenden sie ein bildgebendes Verfahren namens Szintigrafie, bei dem eine radioaktive Substanz ins Blut gespritzt wird. Bereiche, die stark aktiv sind, nehmen viel Substanz auf. Sie erscheinen im Szintigrafie-Bild rot und werden „heiße“ Knoten genannt. Weniger aktive oder funktionslose Stellen erscheinen blau bis violett – „kalte“ Knoten.

Aus Angst vor Schilddrüsenkrebs lassen viele Patienten ihre Knoten entfernen. So auch **Claudia Effenberg**, die 2011 öffentlich über die Entfernung ihrer Schilddrüse sprach. Der Krebsverdacht hat sich nach der OP nicht bestätigt. Experten raten mittlerweile zunächst zur Punktion. Mit einer feinen Nadel wird Knotengewebe entnommen und auf Krebszellen überprüft.



CLAUDIA EFFENBERG, 53

Luft- oder Speiseröhre drückt, können zusätzlich Atem- und Schluckprobleme auftreten.

UNTERFUNKTION

Eine Unterfunktion kann angeboren oder erworben sein. Im Erwachsenenalter entwickelt sich eine Unterfunktion, medizinisch Hypothyreose, meist schleichend auf dem Boden einer Autoimmunthyreoiditis. Andere Ursachen sind eine Schilddrüsen-OP oder eine Radiojodtherapie. Symptome machen sich in der Regel erst bei einer stärkeren Unterfunktion bemerkbar. Die Beschwerden müssen nicht alle auftreten und können unterschiedlich stark ausgeprägt sein: extreme Müdigkeit und Erschöpfung, depressive Verstimmung, Konzentrationsstörungen, Antriebsmangel, Kopfschmerzen, Desinteresse, Kälteempfindlichkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung, gestörter Menstruationszyklus, Unfruchtbarkeit, trockene Haut, geschwollenes Gesicht, geschwollene Zunge und Augenpartie, stumpfe Haare, Haarausfall und Gewichtszunahme. Behandelt wird mit Schilddrüsenhormonen. Bei optimaler Dosierung ist die Behandlung ohne Nebenwirkungen.

Schöpfung und Kraftlosigkeit. Die wichtigsten Ursachen einer Hyperthyreose sind die Schilddrüsenautonomie und die basedowsche Erkrankung. Selbst eine leichte Überfunktion sollte man ernst nehmen – langfristig schadet sie dem Körper an vielen Stellen und erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Gicht, Knochenschwund oder Depression.

MORBUS BASEDOW

Bei der Autoimmunerkrankung Morbus Basedow bildet der Körper Abwehrstoffe (Antikörper) gegen Teile der Schilddrüse. Diese regen die Schilddrüse zur vermehrten Hormonproduktion an, es kommt zu einer Schilddrüsenüberfunktion. Auch andere Organe können betroffen sein, besonders häufig die Augen (endokrine Orbitopathie). Das kann sich auf die Augenfunktion und Sehkraft auswirken. Charakteristisch ist das Auftreten von „Glupsch-“ oder „Glotzaugen“. Oft lässt sich vor Beginn eine psychische Belastungssituation feststellen. Zunächst wird für ca. 1,5 Jahre medikamentös therapiert, mit einer etwa 50-prozentigen Heilungschance. Besteht die Krankheit weiter, erfolgt in der Regel eine Ausschaltung der Schilddrüse durch eine Radiojodtherapie oder eine Operation, wie auch bei der britischen Schauspielerin **Maggie Smith**.



MAGGIE SMITH, 84

STRUMA

Der Begriff bezeichnet eine tastbare, sichtbare, manchmal auch nur in der Ultraschalluntersuchung feststellbare Vergrößerung der Schilddrüse. Umgangssprachlich spricht man von einem „Kropf“. Strumen sind sehr häufig. Auslöser ist fast immer Jodmangel. Durch das Wachstum entsteht das Gefühl eines Kloßes im Hals, Krawatten oder Rollkragen fühlen sich unangenehm an. Wenn die Schilddrüse auf die

ÜBERFUNKTION

Bei der sogenannten Hyperthyreose kommt es zu einer Überproduktion von Schilddrüsenhormonen. Die Folge: Unser Organismus gibt Vollgas! Das äußert sich z. B. in Herzrhythmusstörungen, hohem Blutdruck, Nervosität, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Gewichtsverlust, Durchfall, vermehrtem Schwitzen, Zyklusstörungen bei der Frau, Haarausfall, Stimmungsschwankungen bis hin zur Aggressivität, Er-

HASHIMOTO-/AUTOIMMUNTHYREOIDITIS

Die Autoimmunerkrankung, oft auch als Hashimoto-Thyreoiditis bezeichnet, ist eine chronische Entzündung der Schilddrüse, die im Verlauf

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*



► Hemmt Juckreiz ► Lindert Brennen ► Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-/After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Wiltmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.



H2/01/08/17/04



GIGI HADID, 23

der Krankheit zu einer Unterfunktion führen kann. Sie ist mit rund 80 Prozent die häufigste Form der Schilddrüsenerkrankung. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Genetische Vorbelastung spielt als Ursache eine Rolle, womöglich auch eine zu hohe Jodzufuhr. Häufig wird die Diagnose der Krankheit in Phasen hormoneller Umstellungen (Schwangerschaft, Wechseljahre) gestellt. Die Entzündung der Schilddrüse ist in aller Regel harmlos. Kommt es zur Unterfunktion, ersetzt die Einnahme von Schilddrüsenhormonen die fehlenden Hormone, die Symptome verschwinden. Model **Gigi Hadid** hat eine medizinische Studie dabei geholfen, ihre Schilddrüsenwerte auszubalancieren.

SCHILDDRÜSENKREBS

Weniger als ein Prozent aller Knoten sind bösartig. Je früher ein Karzinom festgestellt und operiert wird, umso besser sind die Heilungschancen. **Rod Stewart** kämpfte Ende der Neunziger gegen Schilddrüsenkrebs und ist heute kerngesund.



ROD STEWART, 74

Meist verursacht Schilddrüsenkrebs in sehr frühen Stadien keine Probleme. Symptome treten erst auf, wenn der Tumor auf benachbarte Strukturen wie die Luft- und Speiseröhre drückt oder umliegende Nervenbahnen schädigt. Auch das rasche Wachstum eines bereits bekannten Knotens kann auf eine bösartige Veränderung hindeuten. Das frühzeitige Herausfiltern krebsverdächtiger Knoten aus der großen Masse der vielen harmlosen ist eine große Herausforderung an die Schilddrüsendiagnostik. Dabei helfen differenzierte Ultraschall-Untersuchungen und bei Verdacht unbedingt eine Punktion.

HILLARY CLINTON,

71, Ex-First-Lady,

lässt ihre Schilddrüsenunterfunktion nicht mit dem meist üblichen künstlichen

T4-Hormonersatz Levothyroxin behandeln, sondern setzt stattdessen auf natürliche Hormonextrakte aus der Schilddrüse vom Schwein



MAITE KELLY,

39, Sängerin

„Ich habe eine furchtbare Unterfunktion der Schilddrüse“, gestand die Sängerin kürzlich in einer Talkshow. „Man wird es nicht glauben, aber ich achte sehr auf meine Ernährung“



Ist Ihr SPEISEPLAN ausgewogen genug?

► *tioxidativ. Eine Autoimmunthyreoiditis kann Selen positiv beeinflussen. Wer trotz der Einnahme von Schilddrüsenhormonen ständig zwischen Über- und Unterfunktion schwankt, kommt möglicherweise durch Selen besser in Balance. Das nimmt vielen Patienten einen großen Leidensdruck.“*

Die gute Nachricht: Über eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln lässt sich die Versorgung mit Mikronährstoffen durchaus bewerkstelligen. „Hier muss jeder selbst seinen Speiseplan auf den Prüfstand stellen“, rät Axt-Gardemann. Ob eine zusätzliche Einnahme

hilft, ist sehr individuell. Zu diesen winzigen Stellschrauben im Gefüge unserer Gesundheit gibt es kaum wissenschaftliche Nachweise. Führer rät deshalb: „Bevor man bestimmte Nährstoffe hochkonzentriert zuführt, sollte man vorab einen Arzt konsultieren. Denn ein Übermaß an Spurenelementen kann Schaden anrichten.“

Prävention: Unser LEBENSSTIL spielt eine Rolle

Rauchen ist für unseren gesamten Organismus schädlich, auch für die ►

**Jetzt klug handeln,
um klug zu bleiben**

Nahrung für das Gehirn

Wach im Kopf. Gute Nerven. Gute Laune. Einfach intelligent!
Patenterte Vitaminkombination. Nur eine Kapsel am Tag. In allen Apotheken.



Nahrungsergänzung mit den Vitaminen Folsäure, B6 und B12, die beitragen zu

- einem normalen Homocystein-Stoffwechsel.
- einer normalen Funktion des Nervensystems.*
- einer normalen psychischen Funktion.
- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

*Nur Vitamin B6/B12

Auch morgen
wieder alles geben!



Bei Verdacht NICHT zögern – direkt zum Arzt

► Schilddrüse. Das bestätigt besonders aussagekräftig eine Studie mit 132 gleichgeschlechtlichen Zwillingen. So konnten die Wissenschaftler genetische Einflüsse außen vor lassen. Das Ergebnis: Tabakkonsum erhöhte das Risiko für eine Schilddrüsenerkrankung signifikant um 200 Prozent. *„Wir wissen heute, dass Zigarettenkonsum das Risiko für Knoten und Kropfbildung erhöht und für die Erkrankung Morbus Basedow den Verlauf extrem negativ beeinflusst“,* bestätigt Führer.

Auch Stress beeinflusst die Schilddrüse: *„Insbesondere der Morbus Basedow steht häufig mit psychischen Belastungssituationen in Verbindung“,* so

Führer. Ob ein gutes Stressmanagement den Ausbruch der Erkrankung verhindern könnte, ist unklar. Generell kann es natürlich nicht schaden, das Stresslevel durch Sport und gezielte Auszeiten im Gleichgewicht zu halten.



LEONA LEWIS,

34, Sängerin,

krempelte nach der Diagnose Hashimoto ihr Leben um: „Ich konnte meinen Körper rufen hören, dass ich langsamer machen sollte“



rhodioLoges®: Akut-Unterstützung für alle, die müde und erschöpft sind.

Nicht nur nach Endlos-Präsentationen, Langstreckenflügen und Krisen-Meetings.

Holen auch Sie sich die Kraft der Rosenwurz in Ihrer Apotheke.

Mehr Informationen unter
www.rhodiologes.de

rhodioLoges® 200 mg ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeits- und Schwächegefühl, das ausschließlich aufgrund regelmäßiger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
r. Loges + Co.
mbH, Schützen-
straße 5, 21423
Horn (Lüne-
burg)
04171 707-0,
04171 707-100,
fo@loges.de,
www.loges.de

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

ZU VIELE OPS IN DEUTSCHLAND?

Dr. Stefan Schopf vom Krankenhaus Agatharied, einem von deutschlandweit nur 40 zertifizierten Schilddrüsenzentren, hat die Datenlage analysiert: *„Der Vorwurf, es werde in Deutschland zu viel operiert, ist nicht ganz gerechtfertigt. Die holländischen Nachbarn operieren zwar weniger, haben dafür aber eine schlechtere Prognose bei Schilddrüsenkrebs. Insgesamt sind die OP-Zahlen in Deutschland sogar rückläufig.“* Wichtig ist dem endokrinen Chirurgen, dass nicht jeder operieren sollte, nur weil es vermeintlich eine „einfache“ OP ist. *„Schilddrüsenzentren sind sinnvoll, denn spezialisierte Mediziner können aus einem größeren Spektrum an Therapien wählen und Komplikationen besser beherrschen.“* Patienten am Schilddrüsenzentrum Agatharied profitieren z.B. von einer narbenfreien OP. Die international anerkannte Methode entwickelte Schopf mit Chefarzt **Prof. Hans Martin Schardey**. Ebenfalls noch wenig verbreitet in Deutsch-

land ist die Thermoablation, eine Alternative zu OP und Radiojodtherapie. Mittels Wärme können kritische Knoten ausgeschaltet werden. Die Therapie passt nicht für jeden Patienten, relevant ist u.a. die Lage der Knoten. *„Insgesamt wird die Schilddrüsenchirurgie immer sicherer.“* Dafür sorgt unter anderem auch ein sogenannter Nachblutungsdetektor, entwickelt in Agatharied, der dieses Jahr auf den Markt kommt und postoperative Risiken verringern kann. *„Generell ist der Trend, weniger radikal zu operieren. Wird beispielsweise nur die Hälfte der Schilddrüse entfernt, braucht der Patient meist keine Hormone einzunehmen.“* Nachholbedarf sieht Schopf hierzulande in der Diagnostik: *„Die Feinnadelpunktion zur Erkennung von Krebszellen wird noch viel zu selten genutzt. Vielleicht auch, weil sie von den Kassen nicht ausreichend honoriert wird“,* vermutet Schopf. Er meint: *„Vor jeder OP wegen Verdacht auf Schilddrüsenkrebs sollte stets eine Punktion erfolgen.“*



DR. STEFAN SCHOPF
Spezialist für
Schilddrüsenchirurgie