

Klein, aber oho!

Wie ein Schmetterling sitzt die Schilddrüse schützend vor dem Kehlkopf. Sie beeinflusst den ganzen Organismus. Bildet sie zu viele oder zu wenig Hormone, können Krankheiten entstehen.

Die Schilddrüse ist eine schmetterlingsförmige Drüse, welche Hormone direkt in den Blutkreislauf oder in die Körperhöhlen abgibt. Sie besteht aus zwei Lappen, die in der Mitte über eine schmale Gewebebrücke verbunden sind, und befindet sich auf der Vorderseite des Halses direkt unter bzw. vor dem Kehlkopf. Die Schilddrüse erhält über mehrere Arterien ausreichend Blut und grenzt an wichtige Nerven, die den Kehlkopf versorgen. Die Schilddrüse setzt sich aus zahlreichen Follikeln – das sind kugelförmige oder vieleckige Gebilde – zusammen. Deren Zellen sind um eine mit Kolloid, einer gallertartigen Substanz, gefüllte Höhle angeordnet. Die Schilddrüsenfollikel produzieren die Schilddrüsenhormone Thyroxin und Trijodthyronin. Ein wesentlicher Bestandteil beider Stoffe ist Jod, das über die Nahrung aufgenommen wird. Die Schilddrüsenhormone erfüllen mehrere Funktionen. Die Hauptfunktion besteht in der Regelung des Stoffwechselumsatzes – das heisst in der Geschwindigkeit, mit der die Körpergewebe Sauerstoff aufbrauchen und Abfallstoffe produzieren. Ein Schilddrüsenhormon-Überschuss bewirkt eine Beschleunigung des Stoffwechsels, ein Mangel hingegen sorgt für eine Verlangsamung. Auch für das normale Wachstum und die gesunde Entwicklung von Kindern spielen die Schilddrüsenhormone eine wesentliche Rolle, da ein Hormonmangel zu einem Minderwuchs und einer Verzögerung der geistigen Entwicklung führt. Zwischen den Follikeln der Schilddrüse liegen spezielle Zellen, die an der Produktion und Ausschüttung eines anderen Hormons, des Calcitonins, beteiligt sind. Calcitonin senkt den Blutkalziumspiegel.

Sensibles Gleichgewicht

Erkrankungen der Schilddrüse waren vor allem früher weitverbreitet. Dazu gehörte die Kropfbildung, bei der die Schilddrüse wächst. Durch das Zuführen von ausreichenden Mengen Jod, in Form von jodiertem Speisesalz, kann dies heute zu-

meist verhindert werden. Noch immer häufig sind jedoch Über- oder Unterfunktionen der Schilddrüse. Dies bedeutet, dass die Schilddrüse entweder zu viele oder zu wenige Hormone bildet. Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion sind Nervosität, Gewichtsabnahme bei gesteigertem Appetit, Hitzeintoleranz, häufiger Stuhlgang, vermehrtes Schwitzen, Herzklopfen, Zyklusstörungen oder etwa Muskelschwäche. Eine spezielle Form der Schilddrüsenüberfunktion ist die Basedow-Krankheit. Es ist eine Autoimmunerkrankung, bei der neben den eben genannten Symptomen die Bildung eines Kropfes und das Hervortreten der Augäpfel beobachtet werden können. Eine Schilddrüsenunterfunktion hingegen äussert sich durch teigige Schwellungen der Haut unter den Augen und Hautschwellungen an Lippen, Fingern und Beinen. Hinzu kommen Müdigkeit, geistige Schwerfälligkeit, Gewichtszunahme und Haarausfall. Eine spezielle Form hiervon ist die Hashimoto-Krankheit – ebenfalls eine Autoimmunerkrankung, bei welcher es zur Kropfbildung und zu Schluck- und Atmungsbeschwerden kommen kann. Die Basedow- wie auch die Hashimoto-Krankheit betreffen Frauen weit häufiger als Männer.

Was tut der Schilddrüse gut?

Stephan Vögeli, dipl. Drogist HF und Inhaber der Drogerie Käser & Vögeli im bernischen Kirchberg, hat die wichtigsten Tipps für eine gesunde Schilddrüse zusammengestellt:

– Die Schilddrüse braucht eine regelmässige Versorgung mit Jod. Wer jodiertes Kochsalz verwendet, hat einen Jodmangel nicht zu befürchten. Es gibt aber auch gute Gründe, andere Salze (Meersalz oder Himalaja-Kristallsalz) zu verwenden, zum Beispiel wenn eine Jodüberempfindlichkeit vorliegt oder man auf synthetische Jodzusätze verzichten möchte. In diesem Fall ist eine Ergänzung mit natürlichem Jod aus Kelp-Algen

zu empfehlen, um damit einem Jodmangel zuvorzukommen.

– Wer einen Verdacht auf eine Schilddrüsenerkrankung hat, muss sich von einem Arzt diagnostizieren und behandeln lassen. Nur so kann diese Erkrankung rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

– Als pflanzliche Alternativen zur Behandlung von Schilddrüsenfunktionsstörungen stehen der Wolfstrapp (*Lycopus virginicus*) und das Herzgespann (*Leonurus cardiaca*) zur Verfügung. Dies jedoch nur bei leichten Überfunktionsbeschwerden und unter ärztlicher Kontrolle.

Radio kann Leben retten

Bei einem schweren Kernkraftwerkunfall kann radioaktives Jod in die Umgebung austreten. Dieses wird vom Menschen durch die Atemluft aufgenommen und reichert sich in der Schilddrüse an. Kaliumjodidtabletten verhindern die Aufnahme von radioaktivem Jod in die Schilddrüse, jedoch nur, wenn sie rechtzeitig eingenommen werden. Über Radio gelangt die Meldung einer Gefährdungssituation an die Bevölkerung.

Der Schutz der Schilddrüse mit Kaliumjodid gilt als sichere und ungefährliche Massnahme. Bei einer kurzzeitigen Einnahme innerhalb weniger Tage sind kaum Nebenwirkungen zu erwarten. Wichtig anzufügen: Kaliumjodidtabletten bieten keinen Schutz gegen radioaktive Strahlung, die von aussen auf den Körper wirkt. Bei einer Gefährdung durch Radioaktivität muss deshalb auf Anweisung der Behörden das Hausinnere bzw. ein Keller oder Schutzraum aufgesucht werden.

Text: Ann Schärer

Illustration: Christian Kitzmüller

Ohne die Schilddrüse würde es im menschlichen Körper drunter und drüber gehen. Herz-Kreislauf-System, Verdauung, Knochenaufbau und sogar die Psyche sind von ihr abhängig.

