

ERNÄHRUNG BEI HYPOTHYREOSE (SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION)

Die Schilddrüse ist die grösste Hormondrüse im menschlichen Körper. Als zentrales Glied in der Kette der hormonellen Regulation bestimmt sie mit den von ihr gebildeten Botenstoffen die Geschwindigkeit der Stoffwechselfvorgänge. An die Diagnose der «unterschwelligten Schilddrüsenunterfunktion», der sogenannten «latenten Hypothyreose» wird in der Praxis oft zu wenig gedacht. Schilddrüsenhormone sind Botenstoffe, die in allen Organen und Zellen wirken und an nahezu allen biologischen Prozessen beteiligt sind. Ihr Einfluss erstreckt sich auf beinahe alle Funktionen im menschlichen Körper.

Eine «latente Hypothyreose» kann sich hinter vielen Störungen verbergen:

- Antriebsschwäche, Depressionen
- Gedächtnisschwäche
- Träge Verdauung, Verstopfung
- Libidoverlust, Potenzschwäche
- Gewichtszunahme
- Kalte Hände und Füsse
- Trockene und rissige Haut
- Schlechte Wundheilung

Eine schwere Schilddrüsenunterfunktion lässt sich anhand von Laborwerten diagnostizieren. Die Hypothyreose bedeutet ein Mangel an Schilddrüsenhormonen. Bei Verdacht auf eine Schilddrüsenunterfunktion wird das Blut auf bestimmte Schilddrüsenhormone untersucht. Wichtig sind vor allem die Werte T₃, T₄ und TSH. Die Blutuntersuchung ergibt erniedrigte Werte.

Das Organ Schilddrüse ist in der Chinesischen Medizin unbekannt.

Die Hypothyreose beginnt schleichend mit Antriebsarmut, Müdigkeit, Verlangsamung und Desinteresse. Beim Vollbild der Erkrankung:

- Starke Müdigkeit
- Geschwollene Augenlider
- Kühle, raue, trockene und oft teigig geschwollene Haut
- Oft besteht Kälteempfindlichkeit
- Gewichtszunahme trotz Appetitmangel oder ohne mehr zu essen
- Obstipation durch mangelnde Darmtätigkeit
- Flüssigkeitsansammlungen
- Mangelnde Fruchtbarkeit, Zyklusstörungen

Alle diese Symptome gehören nach TCM zum Nieren-Yang-Mangel und zum Milz-Yang-Mangel. Man kann es sich wie einen Motor vorstellen, der kalt ist, kaum läuft und nur wenig Benzin zur Verfügung hat, das keine gute Qualität aufweist und mit Wasser vermischt wurde. Weil das Lebensfeuer fehlt, kann das Wasser im Körper nicht verdunsten und staut sich dort in Form von Ödemen, teigiger Haut, geschwollenen Augenlidern und Fettleibigkeit. Die Chinesen sagen dazu, dass das «Wasser den richtigen Weg verlassen hat». Das Nieren-Yang erwärmt die «Betriebstemperatur» des Körpers. Bei der

Insuffizienz gibt es ein Kältegefühl, kalte Hände und Füsse, Schwellungen und Gleichgültigkeit. Zum Milz-Yang-Mangel gehören Symptome wie Ansammlung von Schleim, Müdigkeit, Gewichtszunahme, teigige Haut und Erschöpfung.

In der modernen Medizin werden meistens Hormontabletten empfohlen, die zwar die fehlenden Hormone ersetzen, aber weder das Milz-Yang noch das Nieren-Yang stärken. Sie lassen so den Motor leer laufen, ohne ihn mit der notwendigen Energie zu versorgen. Auch die Gabe von Jod hilft, hat aber auch keine stärkende Wirkung auf das Milz- und Nieren-Yang.

Da zur Produktion der Schilddrüsenhormone Jod benötigt wird, sollten jodreiche Nahrungsmittel wie Fisch, Meeresfrüchte, Zwiebel- und Lauchgemüse sowie alle Kressearten bevorzugt werden. Zu empfehlen ist vor allem das jodierte Salz. Das ist in der Schweiz der Hauptlieferant von Jod.

Als Nahrungsergänzung können bei Bedarf Zink- und Selenpräparate gegeben werden. Beide Spurenelemente sind für die Produktion der Schilddrüsenhormone unentbehrlich.

Ziel ist es, das Milz- und Nieren-Yang zu stärken und zu erwärmen, da das Feuer fehlt. Der einfachste Weg, um diese Wärme von innen wieder aufzubauen, ist mehr gekochte Mahlzeiten zu essen.

Ernährungsempfehlungen bei Schilddrüsenunterfunktion:

- Warme Mahlzeiten, 3x am Tag
- Regelmässig essen
- Gekochtes Frühstück, z.B. Porridge, Eierspeisen
- Warm trinken, z.B. warmes Wasser oder wärmende Tees wie Rooibostee, Fencheltee, Gewürzteesmischungen, etc.
- Kraftsuppe gibt viel Energie und Wärme
- Rohkost nur mit Mass
- Zuckerkonsum reduzieren, schwächt die Milz
- Kuhmilch und deren Produkte möglichst meiden, schwächt ebenfalls die Mitte und gibt Schleim im Körper
- Auf Fertigprodukte verzichten
- Qualitativ hochwertige Nahrungsmittel bevorzugen

Durch die warme Ernährung wird sich bereits nach wenigen Wochen die Kälteempfindlichkeit verändern und die Flüssigkeitsansammlungen im Körper werden zurückgehen. Auch der Antrieb kommt zurück und die Verdauung verbessert sich. Auch Patienten, die bereits mit Medika-

menten über längere Zeit eingestellt sind und die Symptome nicht mehr spüren, sollten die Ernährung so ausrichten. Die Ursache ist mit der Gabe von Hormonen nicht gelöst. Das Milz- und Nieren-Yang sind weiterhin schwach. Durch die Anpassung der Ernährung kann auch eine Dosisverringering erreicht werden. Es lohnt

sich also immer, die Ernährung umzustellen.

Quelle:

- www.netdoktor.at
- Das Geheimnis des Magenfeuers, Pascale Barmet, Orell Füssli Verlag



Autorin: Pascale Anja Barmet

SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich, Naturärztin und Dipl. Ernährungsberaterin HF

Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!». Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.

www.isein.info, www.praxis-barmet.ch

GANSLER TCM

Akupunktur Tui Na Qi Gong Feng Shui
Therapie Weiterbildung Kurse Beratung

Sabine Gansler

Shaolin Qi Gong Lehrerin nach Meister Shi Xinggui
Akupunkturin, Tui Na & med. Qi Gong Therapeutin
Dipl. Feng Shui Beraterin infis

Marktgasse 29 5620 Bremgarten AG
gansler.ch 056 666 22 03 079 309 20 15

Qi und Quanten am Bodensee

Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius
mit weiteren anerkannten AusbilderInnen der
Deutschen Qigong Gesellschaft DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

Neue KursleiterInnenausbildung

ab Januar 2016, zweijährig mit 300 UE **und**

Neue LehrerInnenausbildung

darán anschließend ab 2018 mit 200 UE

Zu den Inhalten gehören u.a.:

- Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
- Die 8 Brokatübungen
- Die 6-Laute-Methode
- Basisübungen
- Einführung in die chinesische Sprache
- Einführung in die ganzheitliche Betrachtung von Daoismus und Moderner Naturwissenschaft
- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (Heike Seeberger)
- Pädagogik/Didaktik (Claudia Rausch-Michl)
- Aus dem Spiel der 5 Tiere: Bär und Kranich (nur in LA)

Anmeldungen und Informationen unter:
www.qigong-shiatsu-radolfzell.de