Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 52 (1995)

Heft: 1: Die Gute-Laune-Dosis : Jod

Artikel: Funktionen und Krankheiten der Schilddrüse : Schlaflied oder Trommelwirbel?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557403

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Funktionen und Krankheiten der Schilddrüse

Schlaflied oder Trommelwirbel?

Im Konzert des Lebens übernimmt die Schilddrüse die Rolle der Dirigentin. Sie gibt den Takt vor und bestimmt das Tempo. Sie legt fest, ob die Musik «presto» oder «largo» spielt.

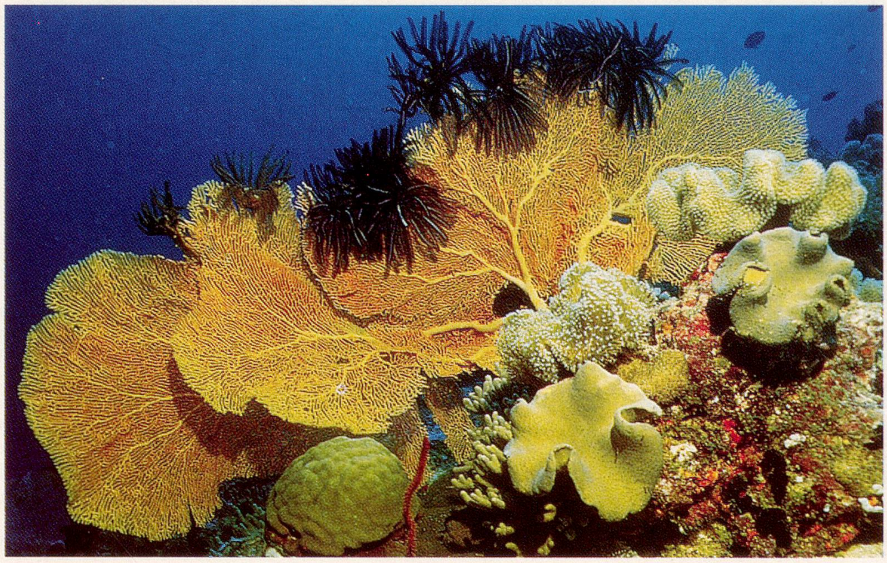
Die Schilddrüse steuert die körperliche, geistige und seelische Entwicklung und beeinflußt, mit welcher Geschwindigkeit die verschiedenen Stoffwechselprozesse in den 60 Billionen Körperzellen ablaufen: zu langsam, normal oder zu schnell.

Unter dem Schildknorpel des Kehlkopfs, der beim Mann als Adamsapfel bekannt ist, liegt die Schilddrüse rechts und links und vor der Luftröhre. Sie besteht aus zwei walnußgroßen Flügeln, die durch ein Mittelstück verbunden sind (vergleiche Zeichnung). Beim gesunden Menschen ist sie recht klein und wiegt zwischen 18 Gramm bei Frauen und 25 Gramm bei Männern.

Es gibt nichts, was die Schilddrüse nicht regelt

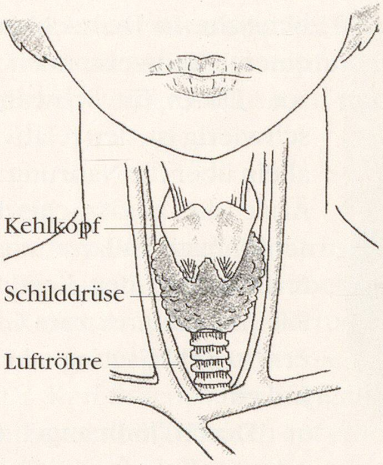
Die Schilddrüse bildet zwei Hormone, welche dafür sorgen, daß die energiereichen Stoffe aus der Nahrung gewechselt werden. Vereinfacht gesagt, bedeutet Stoffwechsel ja, Masse in Energie umzuwandeln. Ohne die Schilddrüsenhormone blieben die Stoffe – ob nun Kohlehydrate, Eiweiße oder Fette – ungewechselt in den Zellen liegen. Sie regulieren die Körpertemperatur, den Sauerstoffverbrauch, die Funktionen des zentralen Nervensystems, den Mineralhaushalt und nehmen Einfluß auf das Wachstum und die körperliche Entwicklung. Die von der Schilddrüse gebildeten Hormone sind so lebensnotwendig, daß eine Fehlfunktion faktisch jedes Organ und Organsystem des Körpers beeinträchtigen kann.

Die Weltmeere, die immerhin 70 Prozent der Erdoberfläche bedecken, sind die großen Jodspeicher.



Darüber hinaus sind ja bekanntlich alle Hormone Mittler zwischen Körper und Psyche, und so beeinflussen auch die Schilddrüsenhormone die seelische Befindlichkeit. Ob ein Mensch munter oder träge, heiter oder niedergeschlagen, konzentriert oder unaufmerksam ist, kann die Schilddrüse mitsteuern. In den volkstümlichen Bezeichnungen wie die «Temperamentsdrüse»

oder das «launische Organ» kommt das Allgemeinwissen über die Auswirkungen der Schilddrüse auf die Stimmung des Menschen zum Ausdruck.



Der «Rohstoff» Jod ist unerläßlich

Um ihre vielfältigen Aufgaben erfüllen zu können, braucht die Schilddrüse vor allem einen Stoff: Jod. In Form von Jodid wird das Jod aus der Nahrung im Magen-Darm-Kanal aufgenommen und auf dem Blutweg in die Schilddrüse geschleust. Die Schilddrüse konzentriert das Jod um das 250- bis 1000fache und speichert es. Aus dem Jod werden auf Vorrat die beiden Schilddrüsenhormone gebildet, die je nach Bedarf wieder an das Blut abgegeben und zu den entsprechenden Körperzellen geleitet werden. Die Hormon-Lagerung auf Abruf gewährleistet einen stets gleichbleibenden Spiegel von Schilddrüsenhormonen im Blut.

Das ist der normale Ablauf, wenn die Schilddrüse ausreichend Jod erhält. Doch was passiert, wenn sie zuwenig oder, was viel seltener geschieht, zuviel Jod erhält?

Überflüssig wie ein Kropf

Bekommt die Schilddrüse ständig zuwenig Jod, hilft sie sich mit einem Trick: sie bildet zusätzliches Gewebe, das heißt, sie vermehrt ihre Drüsenzellen, um das Jod besser verwerten zu können. Diese Vergrößerung wird bei chronischem Jodmangel schließlich äußerlich als Kropf sichtbar.

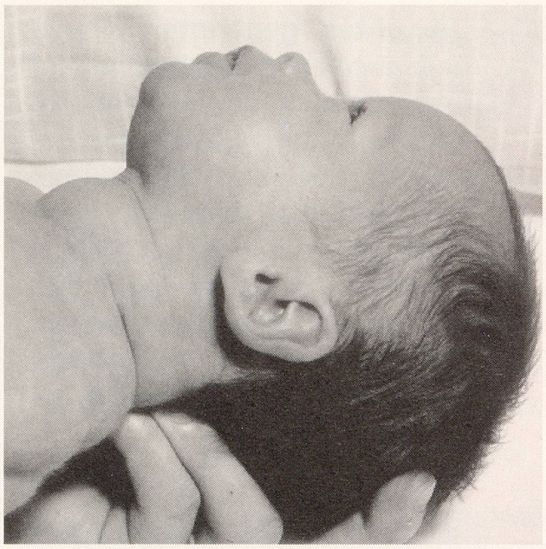
Aber Kropf ist nicht gleich Kropf – und auch keine Krankheit, sondern ein Symptom wie beispielsweise Fieber. Der Kropf und auch die noch nicht sichtbare Vergrößerung zeigen an, daß mit der Schilddrüse etwas nicht stimmt. Kropfträger können entweder an Überfunktion oder Unterfunktion leiden. Die weitaus häufigste Ursache ist Jodmangel. Es gibt aber noch andere Ursachen und nur der Arzt kann nach bestimmten Tests und Untersuchungen feststellen, ob es sich um eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse handelt, um eine Entzündung oder gar eine bösartige Geschwulst.

Im Gegensatz zur landläufigen Meinung haben nicht nur alte Leute Kröpfe. Die Hälfte aller Kröpfe entwickelt sich bereits während der Pubertät und vor dem 20. Le-

Die unten genannten Krankheitsanzeichen erscheinen auf leisen Sohlen, entwickeln sich allmählich und auch nicht immer in der lehrbuchmäßigen Vollständigkeit. Eine Überfunktion (wie sie häufig bei älteren Menschen auftritt) kann sich aus einer langandauernden Unterfunktion entwickeln. Nicht immer zeigt ein Kropf die Erkrankung an.

Verursacht durch zuwenig Jod
Schilddrüsenunterfunktion
Symptome:
- Allgemeine Schwäche, Antriebsarmut, Lustlosigkeit bis zur Depression
- Großes Schlafbedürfnis
- Kälteempfindlichkeit, Frieren selbst in gutgeheizten Räumen, kalte Füße selbst im warmen Bett
- Trockene und teigige Haut
- Spröde und schüttere Haare
- Darmträgheit
- Neigung zu Unfruchtbarkeit

Verursacht durch zuviel Jod
Schilddrüsenüberfunktion
Symptome:
- Motorische Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, zittrige Hände, Schlaflosigkeit
- Wärmeempfindlichkeit, verbunden mit starkem Schwitzen ohne Anstrengung
- Herzklopfen, Herzrasen bis hin zu Rhythmusstörungen
- Allgemeine Schwäche, verbunden mit Muskelschwäche
- Gewichtsverlust ohne Diät
- Heißhunger
- Durchfall



Mangelt es der werdenden Mutter an Jod, leidet die geistige und körperliche Entwicklung des Babys schon im Mutterleib.

bensjahr. In Deutschland wird jedes 20. Baby mit einem – teilweise noch verborgenen – Kropf geboren. Da es für Schwangere und stillende Mütter schwierig ist, den relativ hohen Jodbedarf (für zwei) allein über die Nahrung zu decken, empfehlen viele Ärzte die zusätzliche Einnahme von Jodid. Der schlimmste Fall von angeborener Schilddrüsenunterfunktion, der Kretinismus (Schwachsinn und Kleinwuchs), ist zum Glück zugleich der seltenste, er tritt praktisch nur bei einer Nullversorgung mit Jod ein.

Durch Jodmangel entstehende Beschwerden oder gar Kröpfe sind überflüssig wie ein Kropf, weil ihre Entstehung durch entsprechende Vorsorge so einfach zu vermeiden wäre.

Man sollte auf jeden Fall das in der Nahrung vorkommende Jod ausnutzen, etwa durch eine wöchentliche Mahlzeit mit Fisch, der gebraten und nicht gekocht sein sollte – es sei denn, man verwendet das gesamte Kochwasser für Sauce oder Suppe. Es empfiehlt sich auch, jodiertes Speisesalz, Meersalz und A.Vogels Flüssigwürze Kelpamare zu verwenden, Milch und Milchprodukte zu verzehren und entweder mit dem Arzt zu sprechen oder täglich Jod in Form von Meeralgen-Tabletten zu sich zu nehmen.

Kohl, Sojaprodukte, Raps und Rüben, übrigens auch einige Medikamente, können die Verwertung von Jod beeinträchtigen.

Auf Symptome im Alter achten

Dr. Peter Pfannenstiel, deutscher Schilddrüsenexperte, stellt fest: «Schließlich werden heute in der täglichen (Arzt-)Praxis Schilddrüsenkrankheiten insgesamt häufiger ignoriert, verkannt oder übersehen als erkannt und behandelt.»

Dies gilt insbesondere für das vorgerückte Alter. Die Symptome für eine Schilddrüsenkrankeit werden leicht mit anderen altersüblichen Beschwerden verwechselt. Bei älteren Menschen werden Symptome wie Händezittern, Gewichtsverlust, allgemeine Hinfälligkeit, Altersdepression oder starkes Herzklopfen meist nicht mit einer Überfunktion der Schilddrüse in Zusammenhang gebracht.

Auch die Unterfunktion der Schilddrüse ist beim älteren Menschen oft schwer festzustellen, eben weil viele Krankheitszeichen

A.Vogels **Kelpasan** ist ein reines Meerpflanzenprodukt mit allen Spurenelementen der pazifischen Meeralge. Zur Nahrungsergänzung bei Jodmangel reicht eine halbe Tablette pro Tag aus (1 Tablette enthält 400 Mikrogramm Jod).
In Deutschland ist seit Januar 1995 als Ersatz für das bisherige Algasan (180 Mikrogramm pro Tablette) das neu entwickelte **Algasan V** erhältlich, das 50 Mikrogramm Jod enthält und damit für die verschiedenen Bedürfnisse leichter zu dosieren ist und darüber hinaus internationalen Normen entspricht. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

dem Älterwerden an sich zugeschrieben werden. Bei Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Desinteresse, Kälteempfindlichkeit, gelegentlichen rheumatischen Beschwerden sollte man immer auch an die Schilddrüse denken.

Die Basedowsche Krankheit

In diesem Rahmen auf alle Aspekte der Schilddrüsenkrankheiten einzugehen, ist unmöglich. Hinzuweisen ist aber noch auf eine andere Krankheit, die zwar durch eine erhebliche Überfunktion gekennzeichnet ist, aber nicht auf Mangel an Jod beruht. Die Krankheit, die der Meersburger Stadtarzt Dr. Karl Basedow im vorigen Jahrhundert entdeckte, beruht aller Wahrscheinlichkeit nach auf einer durch Erbanlagen bedingten Fehlfunktion.

Seltener Stoff des Lebens: Jod

Die grau-schwarzen Kristalle des (reinen) Jods kommen im Gestein der Erde vor. Durch Verwittern werden sie frei, lösen sich in Wasser, werden in die Böden gespült und über Gletscher, Bäche und Flüsse ins Meer befördert. Das Jod verflüchtigt sich wieder und kommt mit Tau, Regen, Nebel oder Schnee erneut zur Erde zurück. Daher bestimmt der Jodgehalt des Gesteins und der Niederschläge den Jodgehalt des Grundwassers, der Böden und der darauf wachsenden Pflanzen.
In der Asche von Meeresalgen entdeckte ein französischer Apotheker 1812 ein neues chemisches Element, das seinen Namen wegen der violetten Farbe seiner Dämpfe erhielt (griech. ioeides heißt veilchenfarben). Daß das Spurenelement Jod im Zusammenhang mit Meerespflanzen entdeckt wurde, ist kein Zufall. Tatsächlich ist überall in Europa der Jodgehalt der Böden und damit der pflanzlichen und tierischen Nahrung sehr, sehr gering. Nur in den Ozeanen kommt Jod in relativ hohen Konzentrationen vor, und so weisen lediglich Meerestiere und Meerespflanzen nennenswerte Mengen Jod auf.

Millionstel Gramm sind lebenswichtig

Im menschlichen Körper befinden sich schätzungsweise 10 bis 15 Milligramm Jod. Davon sind 70 bis 80 Prozent in der Schilddrüse konzentriert, der Rest verteilt sich auf Muskeln, Galle, Speicheldrüsen und Hirnanhangdrüse.
Jod ist für den Menschen unentbehrlich. Zwar werden die benötigten Mengen in Mikrogramm, das sind millionstel Gramm, gemessen, doch sind sie unerläßlich. Säuglinge sollten täglich bis zu 80, Kinder unter zehn Jahren bis zu 100, ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene 100 bis 200 Mikrogramm Jod zu sich nehmen. Für Schwangere und Stillende wird gar eine Tagesmenge von 230 Mikrogramm empfohlen. (Nach einer internationalen Umfrage der Bioforce.)
Der Begriff «Tagesbedarf» ist nicht allzu wörtlich zu nehmen, da Jod vom Körper einige Zeit gespeichert werden kann. Trotzdem ist es schwierig, den Jodbedarf über die Nahrung zu decken. Gemüse, Obst, Getreide und Fleisch enthalten nur unzureichende Spuren des Spurenelements. Seefische sind praktisch das einzige Nahrungsmittel, das einen höheren Jodgehalt aufweist.