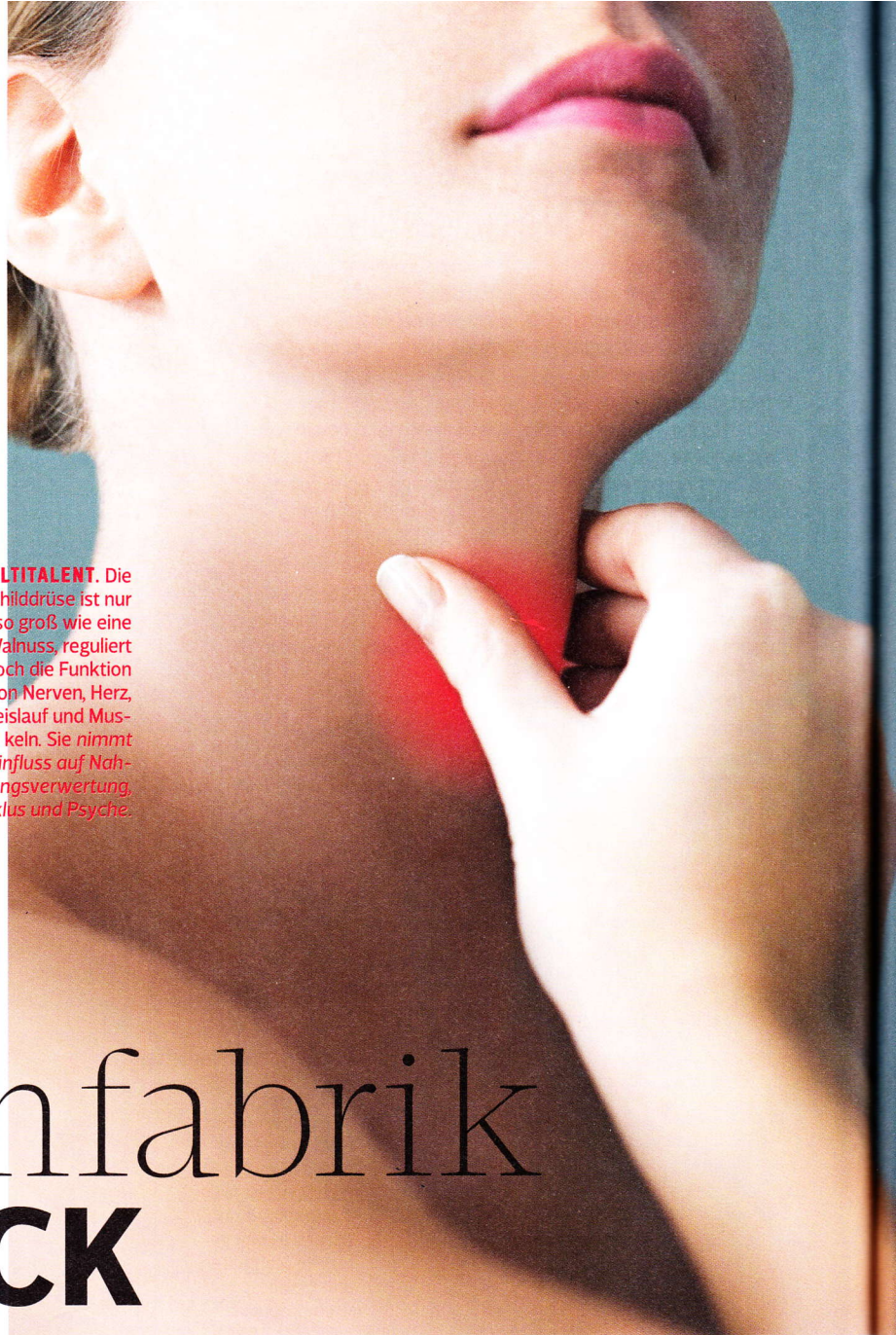


**A**uf die Größe kommt's bekanntlich nicht an: Die Schilddrüse wiegt nur 10–25 Gramm, aber wenn sie nicht richtig funktioniert, kann alles durcheinanderkommen. Einen Kropf oder Gewichtsschwankungen bringt man bald mal mit ihr in Verbindung, aber wer weiß schon, dass auch hinter erhöhten Cholesterinwerten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Unfruchtbarkeit u.v.a. die Schilddrüse stecken kann? Das Organ im Hals im Auge zu behalten, ist umso notwendiger, als einschlägige Erkrankungen häufiger werden. „Wir wissen nicht genau, warum“, kann Dr. Margarida Rodrigues-Radischat, Nuklearmedizinerin und Ärztin der „Praxis für Schilddrüsengesundheit Wien Nord“ ([schilddruesengesundheit-wien.at](http://schilddruesengesundheit-wien.at)), nur ehrlich sagen. „Aber wir vermuten Ursachen wie steigende Umweltbelastungen, wahrscheinlich spielt auch der Reaktorunfall von Tschernobyl vor 29 Jahren mit.“ Tatsache ist, dass fast ein Drittel der Österreicher zwischen 20 und 60 Jahren Gewebsveränderungen

**MULTITALENT.** Die Schilddrüse ist nur so groß wie eine Walnuss, reguliert jedoch die Funktion von Nerven, Herz, Kreislauf und Muskeln. Sie nimmt Einfluss auf Nahrungsverwertung, Zyklus und Psyche.



# Hormonfabrik IM CHECK

Gewicht, Herz, Fruchtbarkeit und noch viel mehr: Die wenigsten wissen, **WAS DIE SCHILDDRÜSE IM KÖRPER ALLES STEUERT.** Doch die entsprechenden Erkrankungen nehmen zu – und vor allem Frauen sind betroffen. Zeit also für ein medizinisches Update!

der Schilddrüse, sogenannte Knoten, (harmlose bis maligne) haben, wobei Frauen in der Überzahl sind. Auch mit „Morbus Hashimoto“, einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, müssen immer mehr Patienten leben. Wir fragten die Expertin nach Symptomen, was es mit Jodmangel auf sich hat und wie man heute am besten behandelt.

„ES KANN BIS ZUR DEPRESSION GEHEN!“  
WOMAN: Die Schilddrüse ist jedem ein Begriff. Vielfach aber nur ein vager. Wie

wichtig ist dieses Organ denn wirklich?  
RODRIGUES-RADISCHAT: Sehr wichtig. Die Schilddrüsenhormone sind bedeutende Botenstoffe, die zentrale Abläufe im Stoffwechsel steuern. So regulieren sie den Sauerstoffverbrauch, den Wasserhaushalt des Körpers, den Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel und beeinflussen damit die Körpertemperatur, Herz- und Kreislauf, die Verdauung sowie die Funktionen des Gehirns. Sie sind wichtig für das Wachstum und die Entwicklung der

Knochen. Auch unser seelisches Befinden wird beeinflusst. Die Schilddrüse ist wie eine Steuerungszentrale.  
WOMAN: Und wenn sie nicht richtig arbeitet, kann logischerweise gesundheitlich einiges aus dem Ruder gehen.  
RODRIGUES-RADISCHAT: Ganz genau. Oft denkt man gar nicht daran, dass hinter bestimmten Symptomen die Schilddrüse stecken kann. Hinter Herz-Kreislauf-Problemen etwa, niedrigem oder hohem Blutdruck, erhöhtem Cholesterin, Verdauungsstörungen,

Osteoporose, ja sogar erhöhte Leberwerte können von der Schilddrüse ausgehen. Und vor allem nicht zu vergessen: auch unerfüllter Kinderwunsch. Unfruchtbarkeit kann Folge vor allem einer Unterfunktion sein.

**WOMAN:** *Herumgesprochen hat sich allerdings, dass die Schilddrüse an Übergewicht schuld sein kann.*

**RODRIGUES-RADISCHAT:** Ja, auch das zählt zu möglichen Symptomen einer Unterfunktion (*siehe auch Kästen, Seite 82*). Eine Unterversorgung mit Schilddrüsenhormonen kann zu einem langsameren Stoffwechsel führen. Patienten sind antriebslos, verlangsamt, häufig auch im Denken, das kann bis zur Depression gehen. Meistens ist die Unterfunktion durch Morbus Hashimoto bedingt.

**WOMAN:** *Was ist das genau?*

**RODRIGUES-RADISCHAT:** Eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem erkennt die Schilddrüse irrtümlich als fremd und produziert Antikörper gegen das Gewebe. Die Krankheit ist schmerzlos und wird nicht immer gleich erkannt. Mit Hormonen kann man das aber gut behandeln.

**WOMAN:** *Von Hashimoto, aber auch Knoten der Schilddrüse, hört man in letzter Zeit viel mehr als früher...*

**RODRIGUES-RADISCHAT:** Ja, das hat zugenommen. Man weiß aber nicht genau, warum. Man tippt auf Umwelteinflüsse, eventuell mehr Strahlenbelastung. Tatsache ist aber auch, dass durch ver-



besserte Untersuchungsmethoden die Diagnose häufiger gestellt wird. Hashimoto haben jedenfalls auch immer mehr junge Leute. Es kann eine genetische Disposition vorliegen. In manchen Familien häufen sich diese Erkrankungen.

**WOMAN:** *Früher hat man, Schilddrüsenerkrankungen eher mit einem Kropf in Verbindung gebracht.*

**RODRIGUES-RADISCHAT:** Aber seit Speisesalz laut Gesetz (*Beschluss im Jahr 1963*) eine bestimmte Menge Jod enthalten muss, sind Strumaerkrankungen erheblich zurückgegangen.

**WOMAN:** *Kann man nur mit Salz den täglichen Jodbedarf decken?*

**RODRIGUES-RADISCHAT:** Nein. Da würde auch der Kardiologe keine Freude haben. Aber man sollte auf mehr >>

**EXPERTIN.** Priv. Doz. Dr. Margarida Rodrigues-Radischat, eine gebürtige Portugiesin, betreibt eine Schilddrüsenpraxis in Wien-Floridsdorf. Sie rät, bei Beschwerden viel häufiger auch an die Schilddrüse zu denken.



**TEST.** Mittels Ultraschalluntersuchung kann Dr. Rodrigues-Radischat feststellen, ob die Schilddrüse vergrößert ist und ob Gewebsveränderungen wie Knoten etc. vorliegen.

» jodhaltige Speisen achten: Seelachs, Thunfisch in Öl, überhaupt Meeresfische. Milchprodukte, vor allem Käse, angeführt von 50-prozentigem Schafkäse, aber auch Vollmilchschokolade.

**WOMAN:** Was hat es eigentlich mit dem Jod genau auf sich?

**RODRIGUES-RADISCHAT:** Jod ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, kann aber vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Für die Bildung der Schilddrüsenhormone benötigt er aber unbedingt Jod. Gibt's zu wenig davon, strengen sich die Zellen umso mehr an, die Versorgung zu gewährleisten, und werden dabei immer größer. Das ist dann der Kropf. Auch Knoten können sich dabei bilden.

**WOMAN:** Und wie entsteht eine Überfunktion?

**RODRIGUES-RADISCHAT:** Häufig durch sogenannte heiße Knoten, bestimmte Gewebsveränderungen. Sie geben zu viele Hormone ab. Der Körper läuft ständig auf Hochtouren, der Pulsschlag ist dauerhaft erhöht. Das kann zu Herzproblemen, vor allem Herzrhythmusstörungen und vielem mehr führen, wie drastischem Gewichtsverlust, Schlafstörungen, Schwitzen (siehe Kasten). Auch Morbus Basedow, eine autoimmune Erkrankung, kann eine Überfunktion auslösen. Die Behandlung ist etwas komplizierter als bei Unterfunktion, hat aber durchaus gute Erfolgsaussichten.

Manchmal ist eine Operation notwendig.

**WOMAN:** Wie entdeckt man heiße Knoten?

**RODRIGUES-RADISCHAT:** Mit Ultraschall und nachfolgender Szintigrafie. Dabei wird eine schwach radioaktive Substanz gespritzt, die die Schilddrüse für die Kamera in unterschiedlichen Farben darstellt. Es gibt auch warme Knoten, die man meistens nicht behandeln muss. Das sind sogar die häufigsten. Kalte Knoten sind in manchen Fällen bösartig und gehören

genau abgeklärt. Aber auch, wenn es sich um ein Karzinom handelt, ist die Prognose bei den meisten Patienten ausgezeichnet. In der Regel wird operiert und dann eine Radiojodtherapie gegeben. Leider ist auch Schilddrüsenkrebs häufiger geworden.

**WOMAN:** Kann man ohne Schilddrüse leben?

**RODRIGUES-RADISCHAT:**

Ohne Einschränkungen, wenn man regelmäßig Hormontabletten nimmt.

**WOMAN:** Was sagt eigentlich die Bestimmung der Schilddrüsenhormone, die man im Zuge fast jeder standardmäßigen Blutuntersuchung macht, aus?

**RODRIGUES-RADISCHAT:** Sie gibt Aufschluss über die Funktion, also Über-

## MÖGLICHE SYMPTOME EINER SCHILDRÜSEN**Ü**BERFUNKTION

**Der Organismus läuft auf Hochtouren.**

Innere Unruhe, Nervosität, Aggressivität, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gewichtsverlust trotz gutem Appetit, Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, erhöhter Puls, Herzrhythmusstörungen, Überempfindlichkeit gegen Wärme, Schweißausbrüche, Haarausfall, brüchige Fingernägel, feuchtwarme, samtartige Haut, zitternde Hände, Muskelkrämpfe, Muskelschwäche, häufiger Stuhlgang, Zyklusstörungen, Osteoporose. Vergrößerte Schilddrüse (Kropf) kann sein, muss aber nicht.

## MÖGLICHE SYMPTOME EINER SCHILDRÜSEN**U**NTERFUNKTION

**Körper ist auf Sparflamme geschaltet.**

Müdigkeit, Antriebschwäche, Konzentrationschwierigkeiten, verminderte Leistungsfähigkeit, niedriger Blutdruck, verlangsamte Herzfrequenz, Durchblutungsstörungen, Verstopfung, erhöhter Cholesterinspiegel, Wachstumsstörung von Haaren und Nägeln, Gewichtszunahme, Probleme beim Abnehmen, trockene Haut, depressive Verstimmung, häufiges Kältegefühl, tiefe, heisere Stimme, unregelmäßiger Zyklus, Unfruchtbarkeit, Kropfbildung (zum Teil).

oder Unterfunktion. Das TSH, das von der Hypophyse aus die Hormonausschüttung aus der Schilddrüse steuert, wird genauso bestimmt wie die im Blut freien Hormone T3 und T4. Besteht Verdacht auf eine Autoimmunerkrankung, müssen zusätzlich Antikörper bestimmt werden. Knoten kann man so nicht finden. Man braucht Ultraschall.

**WOMAN:** Wenn die Hormonwerte an sich passen, kann man da nicht mit Tabletten eine leichte Überfunktion schaffen, um Diätwilligen das Abnehmen zu erleichtern?

**RODRIGUES-RADISCHAT:** Nein, das würde sich so mancher wünschen. Aber es ist ethisch nicht vertretbar, in eine funktionierende Balance einzugreifen. Es hat ja auch alles seine Nebenwirkungen.

**WOMAN:** Wie kann man vorsorgen?

**RODRIGUES-RADISCHAT:** Man kann darauf achten, dass man genug Jod zu sich nimmt. Zwischen 150 und 200 Mikrogramm sind für Erwachsene pro Tag empfohlen. Für schwangere Frauen etwas mehr. Und zu einer Vorsorgeuntersuchung hin und wieder, kann ich auch nur raten. Je früher man etwas in den Griff kriegt, umso besser.

MIRIAM BERGER ■

»Man sollte auf mehr jodhaltige Speisen achten: Meeresfisch, Milchprodukte, vor allem Schafkäse – aber auch Vollmilchschokolade.«

**M. RODRIGUES-RADISCHAT,**

ÜBER RICHTIGE ERNÄHRUNG