

Wie auch immer, der Arzt erkannte die Ursache für meine ständige bleierne Müdigkeit nicht und verschrieb mir stattdessen ein Psychopharmakon. Mir war klar, dass ich das nicht brauchte, und fühlte mich sehr allein und verängstigt. »Soll mein Leben künftig so ausschauen?«, fragte ich mich. »Ist das alles, was es an Medikamenten gibt?« Gleichzeitig wurde ich Zeugin, wie der Gesundheitszustand meines Mannes schlechter wurde. Obwohl er Rat bei verschiedenen Ärzten suchte, wurde er immer kränker. Er hatte damals Lyme-Borreliose, eine Infektionskrankheit, doch wussten wir das zu jener Zeit noch nicht. Die Antibiotika, die er bekam, schädigten sein Nervensystem dauerhaft. (Wir werden uns später noch mit der Wirkung von Antibiotika beschäftigen.) Jedenfalls war das damals eine schrecklich belastende Situation! Ich fing an, ernsthaft über mein weiteres Leben und die Frage nachzudenken, wie ich mir und meinem Mann helfen konnte. Dabei schwor ich mir eines: Sollte ich etwas finden, was uns beide wieder auf die Beine bringen konnte, würde ich mich dafür erkenntlich zeigen. Das Ergebnis dieses Bemühens halten Sie hier in Händen.

Langer Rede kurzer Sinn: Ich begab mich zu einem anderen Arzt, der dann meinen Ferritinwert bestimmen ließ. Der Ferritinwert sagt aus, wie es um die Eisenspeicher des Körpers steht. Meiner war erschreckend niedrig. Er lag bei 8, dabei sollte er zwischen 70 und 90 liegen. Meine Eisenmangelanämie beeinflusste meine Schilddrüsenhormone und verursachte diese abnorme Müdigkeit. Aha! Das war schon ein interessantes Ergebnis, denn die Standardtests für Eisen und Schilddrüsenhormone fielen »normal« aus. All dies beeinflusste auch meine Nebennierenhormone. Einige waren schlicht nicht mehr messbar. Das bedeutet: Sie lagen nahe null. (Eisen und Schilddrüsenhormone sind sozusagen Kumpels. Mehr darüber erfahren Sie in Kapitel 14: Eisenmangel und chronische Müdigkeit.)

Doch es gibt noch mehr aus meinem Leben zu berichten. Mein Mann Sam bekam Schilddrüsenprobleme aufgrund der Antibiotika, die er hatte einnehmen müssen. Wir kamen dahinter, weil ihm ständig kalt war. Gut, jetzt leben wir im kalten Colorado, aber damals wohnten wir in Florida, wo meistens Temperaturen über 30 Grad Celsius herrschen! Wenn wir miteinander ausgingen, stiegen wir ins Auto, und er saß dort erst einige Minuten

in der brütenden Hitze, bevor wir das Fahrzeug anließen und damit auch die Lüftung einschalteten. Er meinte, er fühle sich im aufgeheizten Auto am wohlsten. (Ich schnappte nach Luft, ich persönlich hasse nämlich Hitze.) Ich saß ruhig und gelassen da, solange ich es eben durchhielt, aber früher oder später bellte ich ihn doch an: »Jetzt lass endlich den verdammten Wagen an!«

Bei einer Routineuntersuchung beim Arzt erfuhren wir, dass seine Körpertemperatur um drei Uhr nachmittags bei 34,8 Grad Celsius lag! Wir nahmen weitere Messungen vor und fanden heraus, dass sie zwischen 34,7 und 35,6 Grad Celsius schwankte. Normalerweise liegt die Körpertemperatur eines Erwachsenen bei 37 Grad Celsius. Kein Wunder also, dass er sich gerne in die Autos sauna zurückzog! Jetzt, da wir in Colorado leben, haben wir uns eine richtige Sauna zugelegt. Darin kann er sich nach Herzenslust aufhalten, statt mich im Auto durchkochen zu lassen.

Sie können sich vielleicht vorstellen, dass Sams aberwitzig niedrige Temperatur alle seine Körperfunktionen beeinträchtigte. Die Schilddrüse ist für die Regulierung der Körpertemperatur und für die Empfindung von kalt und warm zuständig. Das ist nicht unbedingt etwas Neues. Wenn Sie auf einschlägigen Webseiten zu diesem Thema recherchieren, finden Sie tonnenweise wissenschaftliche Artikel dazu. Ich habe auf *Pubmed.com* recherchiert und aus den dort publizierten wissenschaftlichen Aufsätzen und den ihnen zugrunde liegenden klinischen Versuchen Tipps zusammengestellt, die Ihr Leben verändern werden.

Einige der Aufsätze, die ich in diesem Buch zitiere, sind nicht neu. Sie fragen sich jetzt vielleicht, warum ich so alte Daten verwende. Die bessere Frage würde allerdings lauten: »Wenn diese Informationen schon so lange vorliegen, warum habe ich bis jetzt nicht davon gehört?« Traurigerweise braucht die Mainstream-Medizin offenkundig 20 bis 30 Jahre, bis sie ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse praktisch verwertet. Außerdem herrscht ein gewisser Glaubenskrieg in der Frage, mit welchen Laborergebnissen eine Schilddrüsenerkrankung am besten diagnostiziert werden kann. Leider werden viele medizinische Fakten zum Politikum, weil Ärzte ständig davon ausgehen, dass das, was sie damals an der Uni gelernt haben, heute immer noch

absolut richtig ist. Sie streiten untereinander, und wir müssen währenddessen weiterleiden.

Das typische Szenario sieht so aus: Der Arzt hat eine Überprüfung Ihrer Schilddrüsenwerte angeordnet. Die Resultate sind da, alles ist im Bereich des Normalen. Der Arzt erklärt Ihnen: »Alles in Ordnung. Es geht Ihnen gut.« Sie wissen natürlich, dass das nicht stimmt! Und Sie sollten auch nicht Dr. Google konsultieren müssen, um herauszufinden, ob Sie eine Schilddrüsenunterfunktion haben, wenn Sie eigentlich einen Arzt dafür bezahlen. Ein Ziel meines Buches ist, Ihnen Informationen an die Hand zu geben, und wenn ich kann, werde ich Ihnen auch einfache Lösungen aufzeigen. Doch ich werde Ihnen nicht einzureden versuchen, dass ein Detox-Cocktail oder ein Drei-Tages-Programm Sie von Ihren jahrelangen Problemen befreien wird. Sie werden von mir keine leeren Versprechungen hören. Stattdessen verspreche ich Ihnen Hoffnung – und werde Ihnen alle Informationen zur Diagnose und Behandlung von Schilddrüsenkrankheiten liefern, sodass Sie selbst herausfinden können, wie es gesundheitlich um Sie steht. Denn keine zwei Menschen sind gleich, daher können sie auch nicht gleich behandelt werden. Jeder von uns ist einzigartig – und unsere Reaktion auf Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel ist das auch.

Welche Blutwerte man für eine Diagnose heranzieht, ist von entscheidender Bedeutung. Hätte man bei mir die richtigen Tests gemacht, wäre es mir innerhalb weniger Monate besser gegangen. So aber musste ich mich jahrelang durch den Tag schleppen. Dass man Schilddrüsenunterfunktion haben kann, ohne dass dies bei Bluttests festgestellt wird, empört mich immer noch zutiefst. Denn es bedeutet, dass Sie krank bleiben, weil Sie nicht die nötige Behandlung erhalten. Das ist möglich, weil Standard-Schilddrüsentests in 80 Prozent der Fälle nicht in der Lage sind, eine Schilddrüsenunterfunktion festzustellen! Also fast immer. Ich glaube Ihnen, wenn Sie sagen, Ihre Schilddrüsenwerte seien normal, aber Sie fühlen sich trotzdem mies. Genauso ging es mir ja auch.

Mit »Standard-Schilddrüsentest« meine ich den TSH-Test, der den Wert des schilddrüsenstimulierenden Hormons, Thyreotropin, bestimmt. Dies ist der erste Test, den der Arzt machen lässt. In den USA ist dies »gängige Pra-

xis«, das heißt, die Ärzte halten sich genau daran. Andere Tests gehören nicht zur »gängigen Praxis«, aber ich kenne Ärzte, die sie trotzdem machen lassen und dafür von ihren Kollegen kritisiert werden. Beachten Sie: Zu einem guten Arzt zu gehen, ist der erste Schritt zur Gesundung.

Ich fühle mich geehrt, dass Sie mir Ihr Vertrauen schenken, und ich bin fest entschlossen, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit zu begleiten. Nichts würde mich glücklicher machen, als wenn Sie endlich ein erfülltes Leben führen könnten, ein schönes, glückliches, starkes und gesundes Leben. Sie müssen einen Arzt finden, der Ihnen glaubt! Ich werde Sie darüber informieren, welche Laborwerte aussagekräftig sind, sodass Sie selbst darauf drängen können, dass diese überprüft werden. Ich werde Sie die »Sprache« der Schilddrüse lehren. Und zwar so, dass man Sie ernst nimmt und der Arzt Ihnen mit Respekt begegnet.

Sie müssen sich mit Ihrer Schilddrüse auskennen, wenn Sie gesund werden wollen! Das heißt, Sie müssen sich mit neuen Ideen auseinandersetzen, die auf den ersten Blick kompliziert wirken können, sich aber im Endeffekt doch stets wiederholen. Auf meiner Webseite finden Sie Videos, die Ihnen zusätzlich helfen, noch besser zu verstehen, wovon ich hier spreche.

Sie verdienen es, ein von Energie, Gesundheit und Glück erfülltes Leben zu führen. Es ist an der Zeit, Ihre Schilddrüse endlich gesunden zu lassen! Bei all dem Geld, das Sie möglicherweise für Labortests, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben haben, sollten Sie sich doch längst besser fühlen! Ich verspreche Ihnen, Ihnen so gut zur Seite zu stehen, wie ich nur kann.

Ihre

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'Dr. Cohen', written in black ink.

