

werden, wenn sie die Botschaft des Mitgefühls verbreiten, weil sie anderen wirklich helfen möchten. Dafür bin ich überaus dankbar. Gefährlich wird es, wenn sich jemand an diesen Mitteilungen zu schaffen macht und im Trend liegende Fehlinformationen hineinmischt, die gerade so weit angepasst werden, dass sie noch wie das Original klingen – erst recht, wenn die Erkenntnisse einfach gestohlen und scheinbar glaubwürdigen Quellen zugeschrieben werden, die aber keine blasse Ahnung von der Wahrheit haben. Ich sage das, damit Sie sich und Ihre Lieben vor all den Irreführungen bewahren können, die so reichlich im Umlauf sind.

In diesem Buch finden Sie keine Wiederholungen von Informationen, die Sie bereits erhalten haben. Es will Ihnen auch nicht einreden, die Schilddrüse sei schuld an sämtlichen Ihrer Gesundheitsprobleme. Und ganz gewiss bietet es keine neuen Argumente für die Mode der Eiweißdiät, mit der man seine Probleme angeblich unter Kontrolle halten kann. Was Sie hier erfahren, ist ganz frisch, ein völlig neuer Blick auf die Symptome, die so viele Menschen ausbremsen, und eine neue Sicht der Heilungschancen – der Möglichkeiten, wieder gesund zu werden.

Falls Sie skeptisch sind, verstehe ich das nur allzu gut. Wir reagieren, wir urteilen, das ist einfach so. Es kann ein Schutzinstinkt sein, der uns vor Fehlgriffen bewahrt. In diesem Fall, so hoffe ich, werden Sie Ihre Skepsis sicher noch einmal überdenken, einfach um Ihre Chance, die Wahrheit zu erfahren, nicht zu vergeben. Es könnte sonst sein, dass Sie die Gelegenheit ungenutzt lassen, sich oder anderen zu helfen.

Legen wir also los. Gesundheit geht uns alle an, und ich sähe Sie gern als Experten für die Gesundheit der Schilddrüse. Danke, dass Sie mit mir auf die Heilungsreise gehen und sich Zeit für die Lektüre dieses Buchs nehmen. Die Wahrheit wird für Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung alles zum Besseren wenden.

ERSTER TEIL |
Alles über Ihre Schilddrüse



Kapitel 1

Die Wahrheit über Ihre Schilddrüse

Der große Tag ist gekommen, Sie stehen früh auf. Sie ziehen sich sorgfältig an, essen sich beim Frühstück ordentlich satt, schicken Ihrer Chefin zur Erinnerung die Nachricht, dass Sie später kommen werden. Und im Wagen auf dem Weg zum Arzttermin regt sich die Hoffnung, dass Sie Ihr Leben bald besser im Griff haben werden als jetzt.

Sie werden nun endlich erfahren, weshalb Sie zu wenig Schlaf bekommen, Gewichtsprobleme haben, ständig gegen den Gehirnebel ankämpfen müssen, weshalb Ihnen das Haar ausgeht und Sie sich immer fix und fertig fühlen. Irgendwie, denken Sie, wird sich doch wohl feststellen lassen, was da los ist mit diesen Hitzewallungen, den kalten Händen und Füßen, den brüchigen Nägeln, der trockenen Haut, dem Herzflattern, den unruhigen Beinen, dem schlechten Gedächtnis, diesen schwebenden Flecken im Gesichtsfeld, der Muskelschwäche, den Hormonschwankungen, dem Schwindel, dem Kribbeln und den Taubheitsgefühlen, dem Klingen und Summen in den Ohren, den wechselnden Schmerzen, der Angst, der Depression. Im Wartezimmer können Sie sich kaum auf die Illustrierte auf Ihren Knien konzentrieren. Endlich werden Sie aufgerufen.

Man führt Sie ins Untersuchungszimmer, wo Sie Platz nehmen und gleichmäßig zu atmen versuchen. Ein paar Minuten später betritt der Arzt den Raum. Nach der Begrüßung und einem kurzen Smalltalk eröffnet er Ihnen: »Sie haben eine Hashimoto-Thyreoiditis.«

Beinah sind Sie erleichtert, endlich haben Ihre Beschwerden wenigstens einen Namen. Der sagt Ihnen allerdings nicht viel. »Was ist das?«, fragen Sie.

»Ihre Blutwerte, die wir jetzt bekommen haben«, erklärt Ihr Arzt, »lassen eine erhöhte Präsenz von Schilddrüsenantikörpern erkennen. Neben dem erhöhten schilddrüsenstimulierenden Hormon Thyreotropin deuten auch die bei der letzten Untersuchung festgestellte Vergrößerung der Schilddrüse und die aufgetretenen Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion darauf hin, dass Ihr Immunsystem gestört ist. Wir sprechen hier von einer Autoimmunreaktion. Ihr Körper greift Ihre Schilddrüse an, als handelte es sich um einen Fremdkörper. Das lässt die Drüse anschwellen und wird sie mit der Zeit ernsthaft schädigen, da ihre Funktion Schritt für Schritt zurückgefahren wird.«

Von der erhofften Erleichterung ist nicht mehr viel übrig bei dieser Vorstellung, dass Ihr eigenes Immunsystem über diese unschuldige kleine Drüse an Ihrem Hals herfällt. Wäre die Diagnose doch wie Ihre online bestellten Schuhe, die Sie zurückschicken konnten, als sich herausstellte, dass sie drückten! »Passen nicht«, haben Sie einfach auf dem Retourenschein notiert und waren auch schon von den Schuhen befreit – um sich wirklich passende zu suchen.

Stattdessen müssen Sie sich jetzt der Realität stellen. »Wie konnte es denn dazu kommen?«, fragen Sie nach.

»Vielleicht liegt eine genetische Disposition zu Autoimmunreaktionen vor, und es genügt dann zur Auslösung äußere Faktoren wie Bakterien, die Ernährung oder Stress«, erhalten Sie als mögliche Antwort.

»Aber wie kommt der Körper denn dazu, sich gegen sich selbst zu wenden? Wie kann er sich derart irren?«

»Tja«, heißt es nun, »die genauen Ursachen von Autoimmunerkrankungen sind noch nicht bekannt.« Sie ernten ein mitfühlendes Lächeln. »Aber die Forschung macht hier fast täglich große Fortschritte. Jetzt sollten wir jedenfalls erst einmal die medikamentöse Behandlung einleiten.«

Wieder im Auto, haben Sie keineswegs das Gefühl, alles sei unter Kontrolle. Sie fühlen sich verraten. Wie kann Ihr Körper Sie einfach so im Stich lassen? Was haben Sie falsch gemacht, was ein so völlig außer Rand und Band geratenes Immunsystem erklären könnte? Wem sollen Sie noch trauen, wenn nicht einmal auf den eigenen Körper Verlass ist?

Denkbar auch, dass Ihr Fall anders gelagert ist. Vielleicht lautet Ihre Diagnose Basedow-Krankheit, eine Autoimmunstörung, wie der Arzt erklärt, die die Schilddrüse zur Überproduktion antreibt.

Oder man hat Ihren Zustand als »primäre Schilddrüsenunterfunktion« bezeichnet, die mit einer zu geringen Produktion von Schilddrüsenhormonen verbunden ist. Darauf deuten bestimmte Blutwerte hin. Oder ein Vertreter der sogenannten funktionellen Medizin, der die Zeichen zu lesen verstand, kam per Intuition zu dieser Diagnose. Vielleicht heißt es auch, Sie hätten Schilddrüsenknoten, eine Zyste oder sogar einen Tumor. Da Sie nachfragen, wie es zu so etwas kommt, erhalten Sie vom Arzt die Antwort, das könne mit vorzeitiger Alterung zusammenhängen. Sie schlucken, wenn Sie dann um die dreißig Jahre alt sind.

Es kommt auch vor, dass die Ärzte nach der Schilddrüsendiagnose noch nicht fertig mit Ihnen sind. Zu Hashimoto, Basedow, Über- und Unterfunktion, Entzündung und Gewächsen kommen dann womöglich noch Borreliose, rheumatoide Arthritis oder Fibromyalgie, oder Sie müssen sich sagen lassen, es seien bereits die einsetzenden

Wechseljahre beziehungsweise die Menopause. Wieder andere werden Sie scherzhaft als »hoffnungslosen Fall« bezeichnen oder durchblicken lassen, dass Sie etwas hypochondrisch seien – was wirklich verletzend sein kann, da Sie sich nichts sehnlicher wünschen, als Wohlauf zu sein. Ganz sicher fühlen Sie sich nicht gehört und verstanden.

Vielleicht hat sich bei Ihrem ersten Arztbesuch noch gar nichts Auffälliges gezeigt. Doch da es Ihnen eindeutig nicht gut ging, sind Sie zum nächsten und wieder zum nächsten gegangen – aber die Antworten blieben aus. Sie begannen, Ihren Glauben an die Ärzte und an sich selbst zu verlieren. Eine Zeitlang sagten Sie sich, Sie bildeten sich das alles bloß ein. Und Sie fingen an, sich schlau zu machen. Sie haben sich die neuesten Gesundheitsratgeber gekauft und sind nach deren Lektüre zu Ihren eigenen Schlussfolgerungen über Ihre Verfassung gekommen. Sie haben Ihre Ernährung geändert, und das brachte eine gewisse Besserung. Aber die Tage bleiben doch beschwerlich genug, und Sie sind längst noch nicht wieder Sie selbst.

Oder Sie konnten noch gar nicht den Mut fassen, mit Ihrer ständigen Müdigkeit, Ihrer Angst und dazu dem Gehirnebel und Schwindel zum Arzt zu gehen. Sie haben irgendwo ein paar Artikel über die Schilddrüse gelesen und fragen sich jetzt, ob es das wohl ist, was Sie so belastet.

Vielleicht sind Sie auch selbst gesund, müssen aber zusehen, wie sich jemand im Kreis Ihrer Lieben mit hartnäckigen unerklärlichen Symptomen plagt, sofern nicht bereits eine Schilddrüsendiagnose vorliegt. Von außen verfolgen Sie, wie elend einen solche chronische Zustände machen können. Sie wünschen, sie könnten das alles aus der Welt schaffen, damit diese(r) Freund(in) oder Angehörige wieder ganz der/die Alte ist.

Womöglich sind Sie sogar selbst die Ärztin oder der Arzt, denen es das Herz bricht, all diese vielen Patienten mit chronischen Schmerzen und Beschwerden zu betreuen. Sie sind stets auf dem neuesten Stand der Autoimmun- und Schilddrüsenforschung. Sie verstehen bei den Symptomen gleichsam zwischen den Zeilen zu lesen, Sie wissen, dass Blutwerte von zweifelhafter Aussagekraft sein können, Sie bieten Ihren Patienten die neuesten Verfahren zum Umgang mit chronischen Krankheiten, Sie beobachten genau, ob und wie die Medikamente anschlagen – und dabei warten Sie die ganze Zeit auf den wissenschaftlichen Durchbruch, der die Geheimnisse der Schilddrüse endlich lüftet.

Sollte eines dieser Szenarien in der Nähe Ihrer persönlichen Erfahrung liegen, sind Sie nicht allein, sondern gehören zu den Millionen, die mit den mysteriösen Symptomen zu tun haben, von denen die Mediziner heute annehmen, sie könnten mit der Schilddrüse zusammenhängen. Ihre eigene Geschichte betrifft mit allen