ZENTRALE DRÜSE

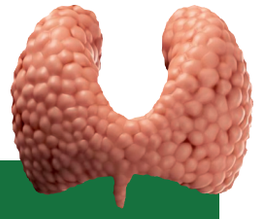
Bei Herzklopfen und Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit oder psychischen Problemen denkt kaum jemand an die Schilddrüse. Doch dieses Organ spielt immer häufiger verrückt. Sybille Binder vom Institut für integrative Naturheilkunde klärt auf

DIE KRANKHEITEN Am häufigsten kommt der Hashimoto vor, die Schilddrüsenunterfunktion, die autoimmunbedingt ist. Aber auch die Schilddrüsenüberfunktion als Basedow, bei der es sich ebenfalls um eine Autoimmunerkrankung handelt, kommt relativ häufig vor. Die beiden Krankheiten gehen auch ineinander über.

DIE SYMPTOME Bei einer Unterfunktion können Müdigkeit und eventuell Gewichtszunahme auftreten, ohne dass man die Ernährung umgestellt hat, aber auch Unruhe, Schlaf-, Konzentrationsstörungen, Libidoprobleme oder fehlende Lebensfreude. Symptome bei einer Überfunktion können Unruhe, Herzklopfen, eventuell Gereiztheit, Hungergefühle, in Kombination mit Gewichtsabnahme, Verdauungsstörungen und eher weicher Stuhl sein.

DAS HILFT Das Beste ist eine ausgewogene Ernährung, nicht zu viel und nicht zu wenig essen, genügend Gemüse zu sich nehmen, Genussmittel und raffinierte Kohlenhydrate reduzieren. Oft isst man nicht den Bedürfnissen seines Körpers entsprechend, sondern gleicht mit dem Essen auch seelische Spannungen aus. Alltagsbewegung und Entspannungsübungen sind ebenfalls wichtig. Bei Verdauungsproblemen ist es sinnvoll, eine Fachperson aufzusuchen. Und als Letztes: viel unternehmen, das Freude macht.

DAS MENÜ Nach dem Vortrag über die Schilddrüse gibt es ein Menü mit farbigem Ofengemüse wie Süsskartoffeln, Karotten, Lauch und Fenchel mit Kräutern, Olivenöl und Meersalz. Dazu Seefisch wie jodhaltiger Kabeljau und selenhaltiges Getreiderisotto. Es ist eine «darmfreundliche», antientzündliche Mahlzeit, die der Schilddrüse mit Jod und Selen wichtige Elemente zufügt.



VORTRAG

Wenn die Schilddrüse verrückt spielt: 26.10., 18 h, Sybille Binder, Ernährungsberaterin FH, und Prof. Dr. med. Matthias Heiliger; Anmeldung bis 19.10.; www.nhk.ch

Illustration: www.mauritius-images Science Photo Library / SCIEPRO | Text: Sybille Binder